

## GESTION DU POIDS ET ACTIVITÉ PHYSIQUE: STRATÉGIES POUR L'EMPLOYÉ ET L'EMPLOYEUR



ISO-SANTÉ

Ergothérapie • Kinésiologie  
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

La perte de poids est de loin l'objectif le plus populaire lorsque les gens désirent bouger davantage ou modifier leur alimentation. Devant autant d'informations contradictoires et de modes par rapport à la gestion du poids, les gens se posent souvent beaucoup de questions.

Par exemple, est-il préférable de perdre du poids en mangeant moins de calories ou en bougeant davantage ? Quelle méthode fonctionne le plus mieux ? Voici donc un petit article sur ce sujet chaud !



**PROFITEZ DE LA PROMOTION DU MOIS POUR OBTENIR UNE CONFÉRENCE EN NUTRITION SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL !**

### CE MOIS-CI...

**Bougez plus** p.1

**8 trucs et stratégies pour l'employeur** p.2

**Conférence nutritionniste** p.3

### BOUGEZ PLUS ET PERDEZ DU POIDS !

Les gens augmentant leur dépense énergétique retireront plusieurs bénéfices par rapport à la perte de poids dont les suivants :

- ✓ Meilleure condition physique donc ils pourront s'exercer plus longtemps à une intensité plus élevée... et perdre plus de poids.
- ✓ Diminution de l'appétit juste après une activité physique intense.
- ✓ La masse maigre sera préservée ou rehaussée. Cela maintiendra ou augmentera le métabolisme de repos et la dépense calorique quotidienne. Chez les gens qui font de la musculation, cet élément a un impact intéressant.
- ✓ Après chaque séance, la dépense calorique restera un peu plus élevée qu'au repos et une plus grande partie de l'énergie dépensée proviendra des graisses.

## 8 TRUCS

- 1) Consultez un kinésologue pour obtenir une routine d'exercices adaptés.
- 2) Augmentez votre dépense calorique en pratiquant presque tous les jours des activités physiques « aérobies » qui vous procurent du plaisir.
- 3) Allongez vos séances d'activité physique aérobic si vous le pouvez.
- 4) Effectuez des exercices à intensité moyenne ou élevée si votre santé vous le permet (voir médecin au besoin).
- 5) Assurez-vous d'avoir une alimentation variée, équilibrée et comprenant des aliments santé facilitant le contrôle de l'appétit.
- 6) Intégrez des intervalles (variations d'intensité) dans vos séances.
- 7) Ne cherchez pas à perdre plus de deux kg par mois afin de limiter la perte de masse maigre et de réduire les risques de carence alimentaire.
- 8) Une fois le poids perdu, maintenez vos saines habitudes de vie!

## EFFETS DE LA DIÈTE ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA COMPOSITION CORPORELLE

Stratégie amaigrissante	Masse maigre	Masse grasse
Diète hypocalorique	Diminue un peu	Diminue moyennement
Activité physique aérobic	Reste inchangée	Diminue un peu
Diète hypocalorique et activité physique aérobic	Reste inchangée	Diminue beaucoup
Musculation	Augmente	Reste inchangée

### STRATÉGIES POUR L'EMPLOYEUR

Selon la situation de votre entreprise, plusieurs pistes d'actions peuvent être envisagées pour promouvoir l'activité physique. Voici quelques stratégies souvent utilisées.

- A) Ententes corporatives avec des centres de conditionnement physique.
- B) Installation d'un « gym » en entreprise
- C) Journées ou semaines-santé / Évaluations de la condition physique
- D) Instauration de micropauses actives
- E) Cours en groupe (ex. : Bootcamp, Yoga, Zumba, etc.)
- F) Service de kinésiologie : consultations et prescription d'exercices

**Pour chacun de ces éléments, il nous fera plaisir de vous aider !**

### CONCLUSION

Bien que l'employeur puisse être un facilitateur de saines habitudes de vie, n'oubliez pas que vous serez toujours la personne qui aura le plus grand impact sur vos habitudes et votre santé ! Au plaisir de collaborer au succès de votre programme de santé mieux-être au travail !

- Adapté à partir d'informations du comité scientifique de Kino-Québec.





## HABITUDES DE VIE \*

### CONFÉRENCES PAR NUTRITIONNISTE

Obtenez 100\$ de rabais sur les conférences en nutrition prévue d'ici le 28 février 2016.

Contactez-nous pour une proposition gratuite.



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 décembre 2015. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

**POUR NOUS REJOINDRE**

**MONTREAL ET AILLEURS AU QUEBEC**  
1-888-572-1190

**VALCOURT**  
450-532-5490

**SHERBROOKE**  
819-569-0971

**KINGSEY FALLS**  
819-363-2814

**OUTAOUAIS**  
1-888-572-1190

**QUEBEC**  
1-888-572-1190

