



# LA GESTION du poids ET VOTRE CŒUR

Pourquoi l'excès de poids est-il un problème?



L'excès de poids est associé à :



## QUELLES SONT SES CAUSES?

De nombreux facteurs interreliés :



**INACTIVITÉ** (dépense d'énergie réduite)  
Situations **STRESSANTES** et exigeantes sur le plan émotionnel  
Activités courantes qui requièrent **PEU D'EFFORTS PHYSIQUES**

DANS **30%**

DES CAS, LES PROBLÈMES DE POIDS ONT UNE COMPOSANTE GÉNÉTIQUE.



Certains **MÉDICAMENTS** d'ordonnance.  
Certaines **AFFECTIONS** comme l'hypothyroïdie.  
La **MÉNOPAUSE** peuvent contribuer à vous faire prendre du poids.



Aliments peu nutritifs, riches en **GRAS**  
Trop grosses **PORTIONS**  
Accès facile aux aliments **RICHE EN CALORIES**

Les personnes qui accumulent les graisses



AUTOUR DE LA TAILLE

présentent un risque plus élevé

que celles qui les accumulent dans la région



DES HANCHES.

## CE QUE JE PEUX FAIRE



Perdre de **5 à 10%** de son poids corporel peut grandement améliorer la santé cardiaque

Visez une perte de poids graduelle.

¼ à 1 kg par semaine est un bon rythme.  
½ kg = 3 500 calories



**3**

**Prenez 3 repas par jour.**

Trois repas santé espacés de 4 à 6 h constituent un comportement alimentaire sain et adapté.

**Réduisez les portions.**

Servez des portions plus petites pour vos repas et collations. La quantité importe.



## ACTIVEZ-VOUS, DEMEUREZ ACTIF

VISEZ DE **30 à 60 MINUTES** PAR JOUR.

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT LE GRAS ABDOMINAL ET PAR CONSÉQUENT LE RISQUE DE MALADIE CARDIOVASCULAIRE.**

ESSAYEZ DE BRÛLER DE **300 à 500 CALORIES** PAR JOUR.

## Soyez patient...

Quiconque essaie de modifier ses habitudes alimentaires et son niveau d'activité peut vivre des périodes de recul. Il faut environ 6 mois pour adopter un nouveau comportement et en faire une habitude. N'abandonnez pas – demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à atteindre votre objectif.

**Entraînez-vous avec un ami.**