

Le contrôle du poids



Source: PhotoAlto

Maintenir son juste poids

Si la perte de poids est souvent à la « une » de nombreux articles et discussions, il n'en va pas de même du contrôle du poids. Pourtant, quiconque souhaite obtenir un résultat durable doit se préoccuper de ces deux aspects, sous peine d'être tôt ou tard confronté à l'effet « yoyo »...

Source : Fondation contre le Cancer.

Le point sur la situation

Pour parvenir à perdre du poids ou à le contrôler, vous devez équilibrer les deux côtés de la balance, à savoir: l'apport d'énergie et la consommation d'énergie. Pour utiliser une formule plus simple, vous devez surveiller votre alimentation et bouger! Celui qui pense que l'alimentation est la seule responsable du surpoids observé chez près d'un adulte sur deux se trompe. Une étude réalisée auprès de jeunes Américains révèle en effet qu'en l'espace de vingt ans, l'apport en calories a augmenté de 1 %, mais que le degré d'activité physique a diminué de 13 %...

Source : Fondation contre le Cancer

A chacun son poids idéal

La solution pour maîtriser son poids réside dès lors dans le juste équilibre entre l'apport et la consommation de calories. Certaines personnes n'aiment guère faire du sport et préfèrent manger moins – ou inversement. En termes de santé, avoir un poids correct offre bien entendu des avantages, mais manger de façon équilibrée et se dépenser suffisamment aussi! L'idéal est donc de combiner ces différents facteurs. Vous bénéficierez non seulement d'une protection accrue contre certains types de cancers, mais aussi contre d'autres maladies de société telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de l'adulte, etc.

Source : Fondation contre le Cancer

Conseils pratiques pour une alimentation saine

- Pesez-vous une fois par semaine et veillez à ce que les fluctuations de poids ne dépassent pas 3 kg;
- Mangez sainement 5 jours sur 7 et autorisez-vous quelques légers écarts le week-end;
- Buvez chaque jour 1,5 l de boissons peu caloriques: eau, thé nature, café noir, soupe pauvre en matières grasses et maximum 500 ml de boissons light (max. 5 kcal/100 ml);
- Consommez minimum 300 g de légumes par jour ;
- Optez pour des produits céréaliers complets: pain complet, riz complet, pâtes complètes, etc.;
- Ne tartinez pas entièrement votre pain. Étalez un peu de matière grasse allégée (15 % de matières grasses) et la garniture sur la moitié de la tartine et repliez-la;
- Consommez max. 150 g de viande ou de poisson par jour lors de votre repas chaud. Mangez du poisson 2 fois par semaine, de la volaille 2 autres fois et de la viande rouge 2 fois maximum. De temps à autre, optez pour un repas végétarien;
- Pour préparer votre repas chaud, utilisez max. 1 cuillère à soupe de matière grasse par personne – et une demi cuillère seulement s'il s'agit de poisson gras ou de viande grasse;
- Préparez le matin quelques en-cas composés de 2 à 3 portions de fruits (1 portion = la taille d'une pomme) et 1 snack (max. 150 kcal). Choisissez de préférence un produit sain (produit laitier, biscuit complet, etc.).
- De temps à autre, faites-vous plaisir avec 25 g de chocolat, 2 boules de glace, etc. Vous pouvez compléter cette liste à votre gré avec des crudités et de la soupe « maison » pauvre en matières grasses (légumes, eau, bouillon dégraissé, herbes aromatiques);
- Évitez la consommation d'alcool – ou certainement pas plus d'un 1 verre par jour pour les femmes et 2 pour les hommes.

Source : Fondation contre le Cancer

Conseils pratiques pour bouger sainement

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique pendant une longue période ou si vous souffrez d'une maladie, demandez d'abord conseil à votre médecin avant de commencer à faire du sport. Tout le monde ne souhaite pas se lancer dans une pratique intensive. Si vous cherchez une activité adaptée à votre niveau, vous pouvez par exemple vous inscrire à un programme « Start to run », organisé dans votre région par la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme (www.faisdelathle.be). Progressivement, vous serez capable d'effectuer par exemple quelques kilomètres en courant et votre condition s'améliorera à vue d'œil. Si vous voulez encore progresser, pourquoi ne pas vous inscrire alors dans un programme plus intensif? Cela vous semble trop difficile? Pourquoi ne pas acheter simplement un podomètre? Il vous en coûtera quelques euros dans un magasin de sport. Veillez à effectuer 10 000 pas par jour. Vous en faites déjà 7 500? Dans ce cas, il ne vous en manque plus que 2 500: une demi-heure de marche supplémentaire et l'affaire est réglée!

Source : Fondation contre le Cancer

En avril nous parlerons de « **Soleil et prévention** ».

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le «E-bulletin prévention» de la Fondation contre le Cancer, faites-le nous savoir. Envoyez-nous ses coordonnées par mail (le nom de votre collègue, sa fonction, la commune, et son adresse mail).

IMPORTANT

Les informations contenues dans ce E-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune.

Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes, et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

Si vous souhaitez reprendre intégralement ou en partie le contenu de notre bulletin prévention utilisez le système du copier/coller.

Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur www.cancer.be

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le Cancerphone au 0800 15 801, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00

pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac:

tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à: conseil@tabacstop.be

NOUVEAU

Programme d'aide au sevrage personnalisé sur Internet: www.tabacstop.be

Contact avec la Fondation contre le Cancer:

02 736 99 99

commu@cancer.be

Vous pouvez commander notre kit prévention « **surcharge pondérale** » via le site.

Le kit comprend un mètre ruban et un disque IMC qui vous permettra de mesurer aisément si votre poids est correct.

Pour en savoir plus : tapez « **kit prévention** » dans le moteur de recherche sur www.cancer.be.