



## La surveillance du poids

### capsule 5

S'il est vrai que la graisse est l'ennemi dans la lutte contre l'embonpoint, il en faut toutefois une certaine quantité. En effet celle-ci aide à protéger les organes internes, isole le corps contre le froid et sert de source d'énergie. Par contre un excédent de graisse vous ralentit, augmente les risques de blessures et les problèmes de santé, comme la haute tension ou le diabète.

*La prise de poids est habituellement lente, attribuable en partie à un ralentissement graduel du métabolisme qui vient avec l'âge (vitesse à laquelle les calories sont brûlées pour maintenir les fonctions corporelles). À mesure que le métabolisme ralentit, les besoins énergétiques diminuent. C'est donc en mangeant moins ou en augmentant votre activité physique (ou encore en faisant les deux) que vous arriverez à maîtriser votre poids en vieillissant.*



**Si vous êtes de ceux ou celles qui luttent contre l'embonpoint, n'oubliez pas d'ajouter l'activité physique à votre arsenal.**

En effet, l'exercice modéré diminue l'appétit: en faisant de l'exercice pendant les quelques heures qui précèdent un repas, vous mangerez moins à table. Il faut évidemment éviter de vandaliser le réfrigérateur dans la soirée pour reprendre ce que vous avez pu manquer au dîner.

*L'activité semble également «régulariser» le métabolisme en le maintenant à un niveau élevé, ce qui retarde le ralentissement naturel qui accompagne l'âge.*

Pour retirer le maximum du temps et de l'énergie que vous y mettez, livrez-vous à des activités physiques vigoureuses, pratiquées à votre rythme pendant une période de temps raisonnable. La marche rapide, la course à pied, le cyclisme et la natation en sont de bons exemples.

*Ne sous-estimez pas le rôle que la marche peut jouer dans le contrôle du poids: en faisant une marche de 30 minutes, quatre fois par semaine, vous pouvez perdre (et donc ne pas prendre) jusqu'à cinq kilos et demi par année, et ceci sans changer vos habitudes alimentaires. Cette activité simple, agréable et accessible à tous suffit pour retirer les bienfaits de l'exercice.*

**Si vous désirez réellement surveiller sagement votre poids, il vous faut aussi faire attention à votre alimentation.**

Pour augmenter votre consommation d'aliments à basse teneur en calories, il suffit de faire les substitutions suivantes :

- un bouillon ou un jus de tomate au lieu d'une soupe à la crème;
- une pomme de terre au four ou une salade au lieu de pommes de terre frites;
- pour dessert, un fruit frais au lieu d'une pointe de tarte ou d'une pâtisserie;
- pour le goûter, du céleri ou des carottes au lieu d'un morceau de gâteau ou des biscuits;
- limiter votre consommation de matières grasses en utilisant le moins possible le jus de viande, les sauces et les vinaigrettes;
- surveillez le nombre de calories que vous prenez sous forme de crème ou de sucre dans votre café, et sous forme d'alcool ou de cocktail.