**Santé et forme physique**



Informatique

420-ZKA-JQ

Présenté à Jimmy Maltais

Par Thomas Munger

27 septembre 2017



Table des matières

[**Santé** **3**](#_Toc492989627)

[*Un régime équilibré* 3](#_Toc492989628)

[*Poids santé* 4](#_Toc492989629)

[*Améliorer vos habitudes alimentaires* 4](#_Toc492989630)

[**Forme physique** **5**](#_Toc492989631)

[*Exercices et perte de poids* 5](#_Toc492989632)

[*Exercices anaérobiques* 5](#_Toc492989633)

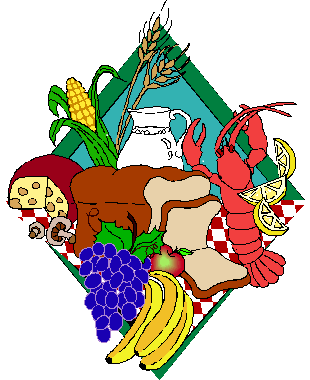
[*Exercices aérobiques* 6](#_Toc492989634)

[Intensité de l’exercice physique 6](#_Toc492989635)

[Trouver sa fréquence cardiaque cible 6](#_Toc492989636)

[Durée et fréquence de l’exercice 6](#_Toc492989637)

[*Quand**s’exercer?* 7](#_Toc492989638)



# **Santé**

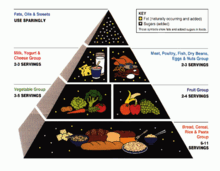
## ***Un régime équilibré***

Les conseils en matière de nutrition sont les mêmes pour les athlètes que pour le grand public. Que l’on soit sportif ou sédentaire, il est essentiel d’avoir une alimentation équilibrée, variée et suffisante pour répondre aux besoins énergétiques. D’ailleurs, tous les spécialistes s’entendent pour dire qu’une alimentation saine obéit à trois principes : équilibre, diversité et modération. Bref, il faut manger une grande variété d’aliments[[1]](#footnote-1) sans absorber trop de calories ni trop d’un seul nutriment.

Pour être en santé, le corps a besoin d’un apport quotidien de 40 nutriments différents. Il est donc important de consommer une nourriture variée, car aucun aliment ne peut, à lui seul, fournir tous ces nutriments. Un régime diversifié offre non seulement des avantages nutritionnels, mais peut aussi aider à prévenir la maladie et, par conséquent, à prolonger la vie. Des études récentes ont démontré que le taux de morts prématurées était beaucoup moindre chez les gens ayant une alimentation variée que chez ceux qui consomment à l’année les mêmes aliments.

Votre régime quotidien devrait comprendre du pain et autres produits céréaliers à grains entiers, des fruits ; des légumes ; des produits laitiers ; ainsi que de la viande, de la volaille, du poisson et autres aliments protéinés. La quantité à consommer dépend de vos besoins énergétiques. Les nutritionnistes recommandent généralement un régime faible en gras et riche en glucides complexes — pâtes, riz, pommes de terre et pain notamment —, constitué d’au plus 30 à 35 p. 100 de matière grasse, d’au moins 55 p. 100 de glucides et le reste de protéines.

La pyramide d’aliments illustrée ci-dessous est un outil pratique pour vous aider à faire des choix nutritionnels conformes aux habitudes de vie occidentales.

 L’utilisation de cette pyramide vous permettra de manger chaque jour des aliments variés qui vous apporteront tous les nutriments dont vous avez besoin[[2]](#footnote-2). Comme on peut le voir, la base d’un régime équilibré commence par le groupe des produits céréaliers accompagnés de légumes et de fruits. Limitez les graisses et les sucres ajoutés dans les aliments conditionnés et à table.

Contrôler le gras dans votre alimentation

Les matières grasses, qui sont constituées d’acides gras saturés, polyinsaturés et mono insaturés, sont essentielles à une bonne santé. Chacune de ces sortes de gras a des effets différents sur le corps, mais toutes contiennent neuf calories par gramme.

Les matières grasses sont une source énergétique précieuse et fournissent les vitamines hypo solubles nécessaires à la croissance et au développement. Elles possèdent aussi des qualités de goût et de texture qui contribuent énormément au plaisir de manger. Par contre, un régime trop riche en gras peut augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires et d’obésité et provoquer d’autres problèmes de santé. Selon bon nombre d’études, une alimentation trop riche en acides gras saturés et en cholestérol alimentaire peut accroître le taux global de cholestérol dans le sang.

**Calories Gras total Total en graisses saturées**

1 600 53 ou moins 18 ou moins

2 000 65 ou moins 20 ou moins

2 200 73 ou moins 24 ou moins

2 500 80 ou moins 25 ou moins

## ***Poids santé***

L’embonpoint augmente vos risques de souffrir de haute-pression, de maladies cardio-vasculaires, d’infarctus, de diabète, de certains cancers et d’autres maladies. Par contre, une maigreur excessive accroît vos risques d’ostéoporose et d’aménorrhée et peut être cause d’autres problèmes de santé. La meilleure façon de contrôler la masse graisseuse corporelle est de bien se nourrir et de faire régulièrement de l’exercice. Commencez par calculer le nombre de calories dont votre corps a besoin en fonction de votre poids actuel et de votre taux d’activité. Votre poids idéal dépend de nombreux facteurs, notamment de votre sexe, de votre taille, de votre âge et de l’hérédité.

Le corps est constitué de la masse maigre de l’organisme (MMO) et de graisse. Cette masse maigre, aussi appelée poids maigre, est faite de muscles, d’os, de tissus et d’organes vitaux. Le poids idéal d’une personne est déterminé par son poids maigre. À tailles égales, une personne ayant de gros os et de gros muscles aura un poids idéal supérieur à une personne ayant une masse maigre et une masse musculaire peu élevées. Le rapport graisse-poids maigre optimal est une mesure de la bonne condition physique. Idéalement, la masse graisseuse d’un homme devrait s’élever à environ 15 p. 100 et celle d’une femme à environ 22 p. 100. De plus, le poids idéal d’une personne change au fur à mesure de l’évolution de la masse maigre de l’organisme. Ainsi, le poids idéal d’une personne de 20 ans est différent de celui d’une personne de 50 ans. Mais, quel que soit votre âge, un programme d’exercices adéquat peut vous aider à diminuer votre masse graisseuse et à augmenter ou maintenir votre masse musculaire.

## ***Améliorer vos habitudes alimentaires***

Pour améliorer vos habitudes alimentaires, vous devez d’abord repérer ce qui cloche dans votre régime. Relevez par écrit tout ce que vous mangez pendant trois jours. Ensuite, analysez votre consommation pour savoir quand est-ce que vous mangez des aliments riches en gras et en calories. Comparez aussi votre consommation habituelle au nombre de portions recommandé dans la pyramide alimentaire, et modifiez votre alimentation en conséquence.

Si vos aliments préférés sont riches en matières grasses, en sel ou en sucre, ne les éliminez pas complètement, mais modérez plutôt leur quantité et la fréquence à laquelle vous les consommez. Si vous préparez des portions raisonnables, vous pourrez continuer à manger les aliments que vous aimez tout en restant en santé. Un grand nombre d’études ont démontré que les régimes amaigrissants rigoureux étaient trop restrictifs et, surtout, voués à l’échec. Pourquoi? Parce que le corps des personnes qui suivent un régime sévère réagit aux privations en protégeant ses réserves et dépense environ 15 p. 100 d’énergie de moins que celui des gens qui mangent sans contrainte. Pas étonnant, donc, que ces régimes soient si difficiles à suivre et qu’il soit si difficile de maintenir son poids après.

Si, lors d’un repas, vous mangez des aliments « interdits », c’est-à-dire riches en matières grasses ou en calories, choisissez des aliments contenant peu de ces ingrédients pour les autres repas de la journée. Vos habitudes alimentaires globales devraient se conformer à modèle sain. Une telle stratégie vous évitera le sentiment de privation… et la frustration qui peut en découler.

# **Forme physique**

## ***Exercices et perte de poids***

La clé pour maintenir son poids consiste à préserver l’équilibre entre l’apport (alimentation) et la dépense (activité physique) énergétiques. Si vous ne consommez que le nombre de calories dont votre corps a besoin, votre poids restera stable. Par contre, si vous mangez plus que vous ne dépensez, vous prendrez du poids et, à l’inverse, si vous dépensez plus d’énergie que vous n’en absorbez, vous brûlerez votre excédent de graisse.

L’activité physique joue un rôle important dans le contrôle du poids parce qu’elle augmente la dépense énergétique et, ce faisant, utilise l’excédent de calories stocké. Des études récentes montrent que l’exercice ne fait pas qu’augmenter le métabolisme pendant l’activité même, mais le maintien élevé pendant un certain temps après. D’où la dépense calorique supplémentaire. Les exercices se classent en deux catégories : les exercices anaérobiques et les exercices aérobiques.

## ***Exercices anaérobiques***

Ce type d’exercices — dont font partie le racquetball, le ski alpin, l’haltérophilie, la course de vitesse, la balle molle, le football, le rugby et le football américain —est très intense et dure relativement peu de temps (de quelques secondes à deux minutes). Les exercices anaérobiques sont surtout destinés à augmenter la masse musculaire et la force physique, et exigent une énergie instantanée que fournissent le glucose du sang et le glycogène des muscles.

Les exercices anaérobiques sont très importants pour augmenter la force nécessaire aux activités quotidiennes et à l’entraînement sportif. « Plus l’on devient fort et musclé moins il faut de force pour accomplir les activités ordinaires, et plus on a d’énergie tout au long de la journée ». De plus, comme ces exercices maintiennent votre métabolisme élevé plusieurs heures durant, ils peuvent contribuer à vous faire perdre un excès de poids.

## ***Exercices aérobiques***

Au sens strict, on qualifie d’aérobie toute activité modérée que l’on peut poursuivre pendant plus de deux minutes. Au sens large, on dit d’un exercice qu’il est aérobique s’il fait appel au même groupe de muscles striés, de façon rythmique pendant 15 à 20 minutes ou plus, tout en maintenant votre rythme cardiaque entre 60 et 80 de son taux maximum. Le ski de fond, la bicyclette, l’aviron, le jogging et la marche sont des exemples d’activités aérobiques.

L’exercice aérobique est particulièrement efficace pour améliorer le système cardio-vasculaire, car il conditionne le cœur et les poumons en augmentant le taux d’oxygène disponible au corps et en permettant une utilisation plus efficace de l’oxygène par le cœur. Parmi ses autres avantages, il :

* Réduit la masse graisseuse du corps;
* Accroît l’énergie et la force globale;
* Tonifie les muscles et augmente la masse corporelle;
* Diminue la tension, la dépression et l’angoisse;
* Favorise le sommeil.

Intensité de l’exercice physique

Les deux facteurs les plus importants d’une activité aérobique sont l’intensité et la durée. La meilleure mesure de l’intensité est le rythme cardiaque. « Des études ont démontré que l’exercice aérobique assure une amélioration du système cardio-vasculaire et une fonte graisseuse hyper-efficace quand les battements du cœur atteignent de 65 à 80 p. 100 de leur rythme maximum. »

### Trouver sa fréquence cardiaque cible

Pour calculer votre fréquence cardiaque cible, vous devez d’abord soustraire votre âge de 220 pour trouver votre rythme maximum. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale d’une personne de 30 ans est de 190 (220 – 30 = 190). Ensuite, pour calculer le palier inférieur de l’échelle d’intensité, multipliez cette valeur par 60 p. 100. Puis calculez le palier supérieur en multipliant cette même valeur par 85 p. 100. Vous obtiendrez ainsi l’échelle de votre rythme cardiaque cible. Par exemple, l’échelle pour une personne de 30 ans va de 114 (,60 \* 190 = 114) à 162 (,85 \* 190 = 161,5).

### Durée et fréquence de l’exercice

La durée habituellement recommandée pour une séance d’exercices va de 12 à 60 minutes. Pendant les 20 premières minutes, le corps dépense différents types d’énergie – sucre, glucides et graisses. Ce n’est qu’au bout de 20 minutes que la phase maximale de dépense du gras commence. « Un programme d’amaigrissement idéal consiste à faire de l’exercice à une intensité de 70 à 80 p. 100 de la fréquence cardiaque maximal pendant 30 à 60 minutes de quatre à cinq fois par semaine. »

Au début d’un programme d’aérobie, vous vous exercerez au palier inférieur de votre fréquence cardiaque cible, c’est-à-dire à 60 p. 100, et pendant une période plus courte. Puis, au fur et à mesure que votre corps s’adaptera, augmentez progressivement le rythme vers le palier supérieur (85 p. 100 à 90 p. 100) et augmentez la durée de l’entraînement. Après environ cinq minutes d’exercice, prenez votre pouls pour mesurer votre fréquence cardiaque. Pour déterminer le nombre de battements par minute, vous pouvez prendre votre pouls pendant 10 secondes et multiplier le résultat par 6, ou le prendre pendant 15 secondes et multiplier le résultat par 4. Si vous êtes en-dessous de votre fréquence cible, vous pouvez augmenter l’intensité de l’exercice, passer à un plus petit engrenage pendant que vous pédalez ou, encore, nager plus vite. Si vous êtes au-delà de votre fréquence, ralentissez. Vous pouvez aussi utiliser un moniteur cardiaque qui vérifiera votre pouls automatiquement pour vous. De nombreux exerciseurs sont équipés de tels moniteurs pour faciliter le maintien de votre niveau d’intensité.

## ***Quand s’exercer?***

Parmi les facteurs à considérer lors de l’élaboration de votre programme d’exercice, on dénombre les préférences personnelles, les responsabilités professionnelles et familiales, la disponibilité des installations et la météo.

Il est important de planifier votre entraînement à une période où vous ne risquez pas d’avoir à l’annuler ou à l’interrompre au beau milieu.

Les deux périodes les plus populaires sont l’heure qui précède le repas du soir et tôt le matin, avant le début de la journée de travail. En fin de journée, l’exercice procure un excellent changement de rythme et aide à diminuer le stress et les tensions. Quant aux partisans de l’entraînement matinal, ils affirment qu’il leur permet d’être plus alertes et énergiques au travail.

1. Sally Squires, « Développez votre palais », Revue Weight Whatchers, Nov-Déc. 1996, p. 16 [↑](#footnote-ref-1)
2. American Dietetic Association. http://www.eatright.org (98-09-16) [↑](#footnote-ref-2)