

# Est-il nécessaire de faire du sport pour perdre du poids ?



De nombreux sites ou

blogs ne cessent de mettre en avant le sport pour maigrir ou perdre du poids : mais est-ce la réalité ? Car pourquoi ne pas avancer que le sport n'aide pas à effacer vos rondeurs. Je vois déjà parmi vous des gens qui se réjouissent de la chose et d'autres qui vont commencer à bondir sur leur chaise en disant que le rédacteur de cet article est tombé sur la tête. Non le sport à lui tout seul ne permet pas de perdre du poids, il faut veiller à apporter une alimentation adaptée. Il est évident que si vous pratiquez beaucoup de sports tout en continuant de manger charcuteries et sucreries à gogo, vous ne risquez pas de voir les effets de vos efforts physiques.

## Bien sûr il faut pratiquer des activités physiques ou du sport

Bien évidemment le sport est bon pour la santé et la perte de poids car il va permettre d'obtenir des résultats plus rapides et plus remarquables.

Le sport peut également agir comme un limitateur à la variation de poids. Outre le fait de lutter contre le stress, il permet de consommer des calories et augmenter au bout d'un certain temps le métabolisme de base (le nombre de calories minimum pour que le corps

puisse assumer ses fonctions essentielles).

## **Il n'y a pas que le sport pour perdre du poids**

Le sport comme nous l'avons cité précédemment facilite la perte de poids mais il existe d'autres moyens non négligeables pour bouger et brûler des calories. En effet tout le monde n'est pas un sportif dans l'âme et les activités physiques peuvent parfois présenter un aspect repoussant et puis quand on a jamais fait de sport il est difficile par exemple de débiter la course à pied. Alors pas de panique il faut être patient et progressif. Commencez tout simplement par alterner de la marche avec de la course pendant 6 mn par exemple puis augmenter progressivement la durée.

Mais il existe également de nombreuses activités quotidiennes qui permettent aussi de bouger son corps. Nous parlons ici de bricolage, de jardinage, mais aussi d'aller chercher son pain en vélo ou à pied. Et pourquoi ne pas faire tout simplement chaque jour un peu de marche. Cette activité n'est pas violente pour notre cœur, nos muscles et nos articulations.

## **Le nerf de la guerre contre le poids l'alimentation**

Bouger ne suffit pas il faut aussi bien manger. Bien manger qu'est ce que cela veut dire ? Il s'agit tout simplement d'apporter à notre organisme des aliments divers en qualité et en quantité. Le PPNS fournit des repères pour adopter une alimentation équilibrée :

- Un apport de 5 fruits et légumes par jour
- Des produits laitiers
- Une consommation de matières grasses à limiter cependant
- Des féculents à chaque repas
- Des protéines avec soit des œufs, de la viande du poisson
- Diminution significatives des sucreries
- Hydratation avec de l'eau à volonté

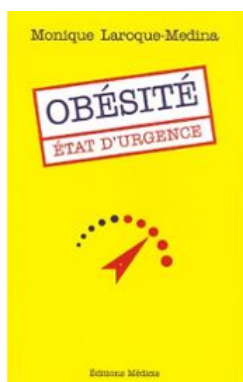
Ne pratiquer pas une alimentation trop restrictive car vous irez à l'échec. Il faut savoir prendre parfois le temps de faire les choses pour réussir à perdre du poids et n'oublions pas que l'objectif principal c'est de se sentir bien .On se sentira certainement mieux en bougeant plus et en mangeant mieux.

Sports Loisirs : Avoir une alimentation sportive équilibrée :  
Coaching de Sebastien des Princes de l'Amour par BodyTime by  
*MinuteFacileLoisirs*

*Jean Philippe*

---

## Obésité: un problème de santé mondiale



L'*obésité* est en train de devenir un véritable fléau pour la santé mondiale. Le nombre de personnes atteintes d'obésité, notamment d'enfants, est croissant. Jusque là seuls les habitants des pays industrialisés étaient touchés par cette maladie mais elle tend à se développer dans les pays émergents .

# Définition de l'obésité

L'obésité est définie comme une surcharge pondérale ( excès de poids) caractérisée par une augmentation de la masse adipeuse. L'obésité peut avoir pour origine un excès alimentaire ou une pathologie organique (dérèglement hormonal par exemple) et comporte des facteurs favorisants ( génétiques et comportementaux).

Une personne est dite obèse lorsque son indice de masse corporelle (rapport entre le poids et la taille élevée au carré) plus communément appelée IMC, est supérieur à 30. L'IMC varie normalement de 18 à 25.

## Causes de l'obésité

L'obésité est devenue la maladie la plus fréquente dans le monde . Cette augmentation de fréquence régulière depuis les années 60 résulte d'un double changement de comportement : diminution des activités physiques et alimentation trop riche en graisses.

## Risque de l'obésité sur la santé

Une surcharge pondérale peut favoriser l'apparition de maladies graves comme le diabète, certains types de cancers (intestin, seins) ou encore de maladies cardio-vasculaires, lésion articulaire, arthrose, infertilité, appelé du sommeil.

Ces dernières responsables de nombreux décès en France, sont principalement dues à une consommation trop importante de sel, d'acides gras saturés et un taux de cholestérol élevé.

## Comment lutter contre l'obésité ?

Lorsqu'elle est essentiellement due à un manque d'activité

physique ou à un déséquilibre alimentaire , les solutions doivent se trouver

– dans la pratique d'une activité physique régulière telle que la marche, le footing, le vélo , la natation ou encore des activités de vie quotidienne (ménage , bricolage, jardinage).

– dans la rééquilibration de l'alimentation: manger de tout à tous les repas et de façon équilibré dans les apports en limitant l'apport de graisses.

## **Diabète : définition symptômes et traitements**

### **Les cantines scolaires au régime ?**



**Mise en ligne et gestion de blogs**  
**Référencement et formation**  
**Cliquez ici pour en savoir plus**