

Conseils alimentaires pour les personnes soucieuses de leur ligne (2^{ème} partie)

Mon poids idéal pour être bien dans ma peau

Chaque être humain est un individu et a donc son propre poids « idéal » pour être bien dans sa peau. Ne tentez pas de recopier un « idéal » quelconque mais tâchez de connaître votre « poids idéal » personnel. Si vous vous sentez bien et que vous pratiquez des activités physiques, votre poids corporel étant cependant un peu trop élevé, il sera probablement mieux pour votre santé de maintenir l'état actuel que de vouloir à tout prix réduire votre poids. Il est incontesté qu'un poids corporel insuffisant a des effets tout aussi négatifs sur la santé qu'une surcharge pondérale. L'**indice de masse corporelle** est une méthode courante permettant d'évaluer le poids.

Considérez votre santé de façon globale – la santé ne dépend pas uniquement du poids corporel mais aussi de la forme physique, de facteurs sociaux et psychiques, qui sont en partie difficiles à influencer.

N'oubliez pas que chaque perte de poids entraîne également une perte de masse musculaire. Afin de limiter cette perte de masse musculaire, il est important de manger en quantités suffisantes des **aliments riches en protéines** et d'avoir régulièrement des activités physiques. Il n'est pas recommandé de jeûner régulièrement pour éviter de subir une perte de masse musculaire – moins vous avez de masse musculaire, moins votre besoin d'énergie sera important. Comme la proportion de muscles se réduit de toute façon en vieillissant, une réduction de poids a souvent plus d'inconvénients que d'avantages chez les personnes âgées.

Morphologie

Les graisses se répartissent dans le corps humain selon des prédispositions génétiques; il n'y a donc pas moyen d'influencer ce processus. L'accumulation de graisses corporelles au niveau du ventre est majoritairement observée chez les hommes ; elle est beaucoup plus néfaste pour la santé que les réserves de graisse souvent observées chez les femmes au niveau des hanches. C'est pourquoi la mesure du **tour de taille** constitue une méthode courante pour évaluer le risque pour la santé.

- 1) Plats protidiques. Document en annexe.
- 2) L'IMC ou Indice de Masse Corporelle est un point de repère permettant d'évaluer le poids corporel. Lorsque l'IMC s'écarte fortement de la norme, une réduction du poids peut être bénéfique pour la santé.

L'IMC = quotient obtenu en divisant le poids corporel par la taille au carré (kg/m^2)

Evaluation du résultat :

Maigreur < 18,5

Corpulence normale 18,5 – 24,9

Surpoids $\geq 25,0$

Obésité $\geq 30,0$

- 3) Le tour de taille est mesuré tout simplement en passant un mètre ruban au-dessus du nombril. Le tour de taille donne un point de repère quant au risque de maladies cardiovasculaires et/ou de diabète.

Un tour de taille supérieur à 80 cm chez les femmes et supérieur à 94 chez les hommes est considéré comme risque accru.

Un tour de taille supérieur à 88 cm chez les femmes et supérieur à 102 chez les hommes est considéré comme risque très accru.