

Clips sur les sucres

POUR DES RENSEIGNEMENTS À JOUR SUR LES SUCRES ET LA SAINE ALIMENTATION

Garder un poids santé en équilibrant alimentation et activité

Il faut trouver l'équilibre entre « la consommation » et « l'utilisation » d'énergie

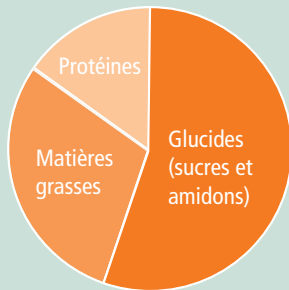
La « consommation » est l'énergie (les calories) que l'on obtient en mangeant et buvant. Les calories se présentent sous formes de glucides, matières grasses, protéines et alcool. « L'utilisation » est l'énergie que nous utilisons pour les fonctions corporelles de base et l'activité physique. Les fonctions corporelles de base incluent la respiration et les battements du cœur (métabolisme de base) ainsi que la digestion et la transformation de la nourriture (manger). « L'utilisation » que l'on peut contrôler est l'activité physique comme la marche, la randonnée ou jouer au ballon-panier. Les enfants ont besoin d'une plus grande quantité d'énergie pour leur croissance et leur développement. Il faut aussi plus d'énergie pendant la grossesse et l'allaitement.

Pour arriver à contrôler son poids, il faut avoir un équilibre sur le plan de l'énergie. La quantité d'énergie que vous mangez et buvez (« consommation ») devrait être égale à celle que vous utilisez (« utilisation »).

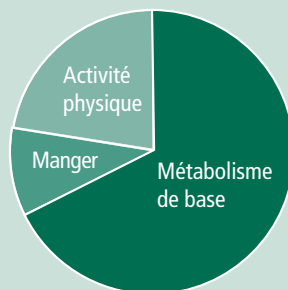
Canadiens plus âgés, l'activité physique peut permettre de vivre de façon indépendante et améliorer la qualité de vie.

L'activité physique présente aussi des avantages sur le plan financier et environnemental, y compris une diminution des coûts des soins de santé, une plus grande productivité lorsqu'on diminue les jours de maladie, ainsi que la pollution de l'air et les problèmes de circulation en marchant ou en utilisant une bicyclette plutôt que de conduire.

« Consommation »



« Utilisation »



CONSEILS POUR UNE VIE ACTIVE

- Essayez de faire des séances plus courtes, mais plus souvent. Divisez vos activités pendant toute la journée en périodes d'au moins 10 minutes. Commencez lentement et continuez en vous améliorant!
- Demandez à un ami de faire de l'exercice avec vous. Demandez à un ami de se joindre à vous pour vous distraire.
- Essayez de trouver des activités dans votre quartier.
- Utilisez différents moyens pour être plus actifs comme monter ou descendre les escaliers quand vous le pouvez.

Une « consommation » trop grande et une « utilisation » insuffisante peuvent entraîner un gain de poids

Le gain de poids survient lorsque la « consommation » d'aliments et de boissons est supérieure à « l'utilisation » lors de l'activité physique et des autres fonctions du corps. C'est ce que l'on appelle le bilan énergétique positif. L'obésité est en hausse chez les adultes et les enfants un peu partout dans le monde. Au Canada, plus de la moitié des adultes et plus du quart des enfants de 2 à 17 ans ont un excédent de poids ou sont obèses.

Pour perdre du poids, il faudra diminuer la consommation d'énergie venant des aliments et des boissons ou augmenter l'utilisation d'énergie, ou encore les deux. La quantité d'énergie utilisée pour les fonctions de base dépend beaucoup

des facteurs génétiques comme l'âge, le sexe et la taille. Ce sont des choses difficiles à changer. Par contre, nous pouvons certainement modifier notre alimentation et l'intensité de notre activité physique.

Les avantages de l'activité physique – une bonne idée sur tous les plans!

Faire de l'activité physique régulièrement est une bonne façon de contrôler son poids et de diminuer les risques de maladies du cœur, d'hypertension, d'ostéoporose, de cancer et de diabète. L'activité physique aide aussi à mieux dormir et à diminuer le stress, l'anxiété et la dépression. Pour les jeunes Canadiens, l'activité physique leur permet d'avoir une croissance et un développement optimaux tout en leur donnant une meilleure estime de soi. Pour les

Quel niveau d'activité physique est nécessaire?

Pour maximiser la croissance et le développement des enfants, le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants recommande au moins 90 minutes par jour, dont 30 minutes d'exercice vigoureux comme la course ou le soccer. Pour les adultes, on recommande d'accumuler 60 minutes d'activités légères chaque jour. Pour les activités plus intenses, la durée devait être moins grande. Vos activités devraient aider à améliorer votre force, votre endurance et votre souplesse. Les séances d'activité n'ont pas besoin d'être toutes faites en même temps, mais doivent durer au moins 10 minutes!

Type d'exercice	Durée nécessaire par jour pour les adultes	Exemples
Intensité légère	60 minutes d'activité faisant augmenter la respiration	Marcher d'un pas modéré, jardinage, étirements, passer l'aspirateur
Intensité moyenne	Ou 30 à 60 minutes d'activité faisant augmenter encore plus la respiration	Marcher d'un bon pas, faire de la bicyclette, nager, danser
Intensité élevée	Ou 20 à 30 minutes d'activité qui vous rend plus essoufflé	Danse aérobique, jogging, ballon-panier, danse rapide



Adapté du Guide d'activité physique canadien pour une vie active simple

L'approche de Santé Canada sur la vie active insiste sur le fait que l'activité physique ne concerne pas seulement les programmes d'exercice et le sport. Il est important de faire des activités que l'on aime à une intensité modérée. Il ne s'agit pas seulement de brûler des calories, mais de vouloir bouger et de le faire à chaque jour. Qu'il s'agisse de jardiner, d'aller promener le chien ou de faire voler des cerfs-volants avec les enfants, tous les types d'activité comptent. La vie active encourage tout le monde à bouger et non pas seulement les personnes jeunes et en santé!

À quel point les Canadiens sont-ils actifs?

L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2009) a montré que près de la moitié des Canadiens de 12 ans et plus ne sont pas assez actifs pour en bénéficier au maximum. Le rapport de Statistique Canada (2009) souligne des niveaux d'activité moindres à mesure qu'on vieillit. Aussi, les hommes ont tendance à être légèrement plus actifs que les femmes et les niveaux d'activité varient d'une province à l'autre.

Les glucides : le carburant essentiel de l'activité

Les Canadiens devraient suivre le *Guide alimentaire canadien*, qui recommande une variété d'aliments venant des quatre groupes alimentaires. Le guide précise quelle quantité d'aliments les gens ont besoin et du type d'aliments qui constitue de saines habitudes alimentaires. Le nombre de portions recommandées est différent pour les gens de différents âges et pour les hommes et les femmes.

Santé Canada recommande que 45 - 65 % des Calories viennent des glucides, que l'on

consomme sous forme d'amidon (céréales, pain, pâte, riz, etc.) et de sucres (fruits, légumes, lait, sucre, miel, etc.). Peu importe la source, les amidons et les sucres sont digérés et modifiés en glucose, un sucre dont notre organisme a besoin comme source d'énergie. Le glucose supplémentaire est emmagasiné dans les muscles et le foie. Lorsque nous faisons de l'exercice, notre corps utilise l'énergie des aliments que nous venons de manger ainsi que celle des réserves de glucose et de matières grasses, qui donnent de l'énergie aux muscles.

La durée et l'intensité de l'exercice déterminent quel carburant sera utilisé comme source d'énergie principale. Pendant les exercices moins intenses comme la

marche, le corps obtient la plupart de son énergie des matières grasses. À mesure que l'intensité augmente, le pourcentage d'énergie fournit par les glucides augmente aussi. Les réserves de glucose dans les muscles sont la source principale d'énergie, et une petite quantité vient du foie. Pour la plupart des gens, les réserves de glucose sont suffisantes pour faire de l'exercice, mais pour les activités qui durent plus d'une heure, le corps risque d'utiliser toutes ces réserves. Si les réserves de glucose sont épuisées, les muscles se fatiguent et l'intensité diminue. Manger des aliments ou boissons riches en glucides va aider à éviter cette situation en donnant à votre corps l'énergie dont il a besoin pour remplir les réserves de glucose.

QUE MANGER AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACTIVITÉ

AVANT : Mangez une portion moyenne d'un repas riche en glucides, faible en fibres et en matières grasses et à teneur moyenne en protéines, une à quatre heures avant l'activité. Buvez beaucoup d'eau.

PENDANT : Si l'activité dure plus d'une heure, prenez des goûters riches en glucides à toutes les heures comme les jus, les boissons pour sportifs ou barres énergétiques. Pour les activités qui durent moins d'une heure, l'eau sera généralement suffisante.

APRÈS : Pour les quelques heures après une activité, choisissez des aliments et des boissons riches en glucides, surtout si l'activité a été exigeante ou a duré longtemps.



Ce feuillet d'information, préparé en collaboration avec des diététistes professionnels et des chercheurs en nutrition, est une publication de l'Institut canadien du sucre. Si vous avez des questions sur le sucre ou sur la nutrition et la santé,

n'hésitez pas à communiquer avec nous :
 Institut canadien du sucre
 10, rue Bay, bureau 620
 Toronto Ontario M5J 2R8
 Tél. : (416) 368-8091
 Téléc. : (416) 368-6426
 Courriel : info@sugar.ca
 www.sugar.ca