



Capsules Santé Web

Perte de poids

Oubliez les remèdes et les régimes miracles qui vous promettent une perte de poids en peu de temps. Ces régimes ne font que ralentir le métabolisme de base (calories dépensées pour les fonctions vitales) jusqu'à 45%, diminuent la masse musculaire, affaiblissent les os et éventuellement l'organisme reprendra le poids perdu sous forme de gras. Malheureusement ou heureusement, il n'y a pas d'autre solution que de fournir un effort pour arriver à une perte de poids saine et constante. Pour parvenir à ces objectifs, il s'agit de changer ses habitudes de vie. Comment faire? Deux choses : alimentation et activité physique. Si vous désirez obtenir des résultats au niveau de votre poids, vous devez manger moins de calories et bouger plus!

Petits conseils :

- Mangez beaucoup de fruits et légumes. Ces derniers augmentent la satiété, vous aurez donc moins faim et ils ont une grande valeur en fibres et vitamines.
- Buvez beaucoup d'eau, l'eau permet d'éliminer les toxines.
- Diminuez vos portions et mangez lentement, on mange souvent trop et trop vite.
- Apportez-vous des collations. Une bonne collation vous permet de contrôler votre faim et donc de ne pas manger n'importe quoi au repas suivant.
- Déjeunez! Le déjeuner est le repas le plus important de la journée, il permet d'augmenter le métabolisme de base donc de brûler des calories pour assurer les fonctions vitales (digestion, respiration, rythme cardiaque, etc.).
- Bougez! Vous devez faire le plus d'activité physique en endurance possible, et ce, de 5 à 6 fois par semaine. Pas obligé

de vous brûlez, simplement vous situer à environ à 65% de votre vo2max ($220 - \text{votre âge} \times 0.65 =$ la fréquence que vous devriez tenir).

- Trouvez des activités que vous aimez (hip hop, salsa, raquette, ski fond, patins, marche, etc.).
- Planifiez vos entraînements dans votre agenda et accordez-y autant d'importance qu'à vos rendez-vous.
- Faites un combo musculation et exercices cardiovasculaires, vous accélerez ainsi la fonte de vos réserves adipeuses excédentaires.
- Trouvez des trucs pour garder la motivation. Allez-y avec des amis, avec votre chien, en écoutant votre musique préférée, etc.
- Fixez-vous des objectifs réalistes. Vous n'avez probablement pas gagné ce poids en peu de temps, laissez donc du temps à votre organisme pour s'adapter.

Bonne chance dans votre démarche de perte de poids. Sachez que vous avez déjà débuté votre processus, car vous êtes en train de prendre de l'information et vous êtes inscrit aux séances de mise en forme offerte par S.W.A.T. Accordez-vous des récompenses et encouragez-vous!!! Vous pouvez être fier de travailler sur votre santé! Si vous avez des questions, je suis là pour y répondre. Bonne session!

Amélioration de votre niveau musculaire

Nous avons été dotés de quelques 600 muscles qui ne demandent qu'à être renforcés et utilisés afin de nous offrir une meilleure qualité de vie. Nos muscles nous permettent de fonctionner activement dans notre quotidien. Voici plusieurs bonnes raisons d'améliorer sa vigueur musculaire :

- Pour augmenter son métabolisme de base et donc brûler plus de calories.
- Pour renforcer ses os et ses tendons.
- Pour diminuer les risques de blessures.
- Pour avoir une meilleure posture et un meilleur équilibre, grâce, entre autres, aux renforcements des abdominaux et des muscles stabilisateurs.
- Diminution des maux de dos, grâce à un meilleur équilibre entre les muscles fixés au bassin et ceux fixés à la colonne vertébrale.
- Être plus fonctionnel dans les activités quotidiennes (monter les escaliers, transporter des objets lourds, etc.).
- Avoir une meilleure estime de soi, être mieux dans sa peau.

Encouragez-vous, il est possible d'augmenter sa force de 40% en quelques semaines d'entraînement et de plus de 70% en six mois.

Voici quelques exercices musculaires qui pourront vous aider à garder ou améliorer votre vigueur musculaire. Bon entraînement!

1 à 3 séries de 12 à 15 répétitions

Bras

Biceps (poids libres, élastique ou cannage) Triceps (dips)

Pectoraux (push-up)

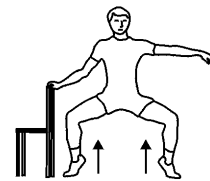
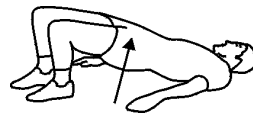
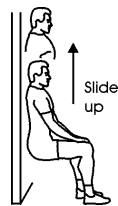


Jambes

Quadriceps (chaise)
(devant de jambe)

Ischio-jambiers
(derrière la jambe)

Adducteurs (squat sumo)
(intérieur des jambes)

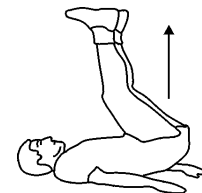


Muscles de soutien 1 à 3 séries de 15 à 20 répétitions

Dorsaux
(lever bras et jambe opposés)

Abdominaux obliques

Abdominaux



Vous pouvez terminer votre séance avec des exercices de flexibilité offerts dans la capsule santé sur la souplesse. Vous pouvez aussi reprendre des exercices vus et pratiqués dans vos cours de S.W.A.T. Je vous souhaite un bon entraînement!

Meilleure posture et équilibre

L'équilibre et la posture sont presque synonymes. Dans les deux cas, il est possible d'y apporter des améliorations. Une bonne posture permet de maintenir un alignement harmonieux du crâne, de la cage thoracique et du bassin. Toute mauvaise posture crée des tensions parmi les quelques 40 muscles et ligaments qui soutiennent la colonne vertébrale. À la longue, les mauvaises postures entraînent des déviations de la colonne vertébrale qui sont à l'origine de plusieurs maux de dos. La région lombaire est la plus mobile de la colonne vertébrale (75% des mouvements du tronc) et supporte les 2 tiers du poids corporel.

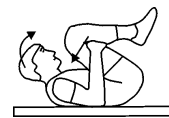
Sachez qu'on peut prévenir les maux de dos qui ne sont pas dus à un accident, ceux ayant pour cause un déséquilibre entre les tensions musculaires qui s'exercent au niveau de la colonne vertébrale. Par exemple, si les muscles à l'arrière des jambes ainsi que le psoas iliaque sont tendus, il en résultera des tensions dans le bas du dos. En corrigeant les mauvaises postures, on peut prévenir l'apparition de ces maux. Une bonne posture permet de bien répartir le poids et de réajuster notre centre de gravité.

- La position assise : Cette position la plus exigeante pour la colonne, car la pression dans le bas du dos augmente de près de 200%. Nous devons avoir le bas du dos appuyé contre le dossier (chaise adaptée et ajustée ou coussin dans le bas du dos) et les pieds à plat au sol. De plus, n'oubliez pas de bouger à toutes les 30 minutes pour dégourdir les muscles.
- À l'ordinateur et devant la télévision : à l'ordinateur, assurez-vous que votre tête est droite et que vos yeux sont au même niveau que le haut de l'écran. Ayez le bas du dos appuyé et les épaules détendues. Pour la télévision, assoyez-vous face à l'écran et évitez d'être affalé sur le divan.
- Au volant : Ajustez votre banc de façon à ce que vos pieds atteignent les pédales et que vos mains se posent sur le volant sans étirements sans que vos membres ne soient trop étirés.

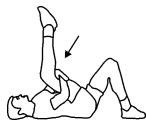
- Debout : Si vous avez à être debout longtemps, évitez de garder les pieds sur le même plan (par exemple : tenez-vous sur un pied puis sur l'autre).
- Avec des objets lourds : Si vous devez soulever un objet lourd, penchez-vous en pliant les genoux et relevez-vous en gardant le dos droit et en dépliant les genoux. Cette façon de forcer permet de ménager le bas du dos en se servant plutôt des quadriceps (muscle devant les jambes). Dans tous les cas, gardez l'objet lourd près de vous.
- Sacs à mains et sacs à dos : évitez de les surcharger d'objets inutiles. Changez fréquemment votre sacoche de côté et ne portez pas votre sac à dos sur une seule épaule, ajustez-le plutôt sur les deux épaules.
- Chaussures talons hauts : La morphologie du pied est répartie de façon à ce que le talon supporte le deux tiers du poids du corps. Avec des talons hauts, la répartition naturelle du poids du corps est inversée. Ce qui cause douleur, déformation osseuse, formation de callosité (cors) et inclinaison du bassin vers l'avant (dos cambré et douleur dans le bas du dos). Gardez donc vos talons hauts pour les occasions spéciales seulement et portez des chaussures plus adaptées au quotidien.
- Au lit : Si vous souffrez de douleur lombaire, il vaut mieux dormir sur le côté les genoux légèrement fléchis ou sur le dos avec un oreiller sous les genoux.

Vous pouvez ajouter des exercices pour soulager vos maux de dos et renforcer vos abdominaux :

1) Pour détendre et assouplir votre bas de dos



2) Pour étirer les muscles du bas du dos et l'arrière de la jambe



(ischio-jambiers)

3) Pour renforcer les abdominaux croisés



4) Pour étirer le psoas iliaque (basculer le bassin vers l'avant)



Prenez soin de votre corps, il vous le rendra bien!

Amélioration système cardio-vasculaire

Améliorer son système cardio-vasculaire est l'une des mesures préventives les plus efficaces pour être en bonne santé. Selon une étude, avoir une bonne endurance cardio-vasculaire est un des indicateurs de longévité et de bien-être pour le futur. En plus de vous sentir mieux dans vos activités quotidiennes, votre endurance cardio-vasculaire vous donne du souffle et vous protège contre plusieurs maladies comme l'ostéoporose, le diabète de type 2, l'hypertension, l'obésité et certains types de cancer. L'exercice joue un grand rôle sur plusieurs muscles et organes comme le cœur, les os, le pancréas, le foie et le cerveau. Un exercice aérobique peut augmenter jusqu'à 30% le flux sanguin au niveau du cerveau. Le cerveau reçoit donc plus d'oxygène, de nutriments et d'hormones. Le fait de pratiquer une activité d'endurance (marche, jogging, natation, ski fond, etc.) augmente les ondes alpha au cerveau ce qui favorise le calme et réduit le niveau de stress. De plus, des études prouvent que les deux hémisphères du cerveau (pensée rationnelle à gauche et pensée intuitive à droite) se mêlent lors des exercices, ce qui permet d'éclaircir les idées et de faciliter la prise de décision et l'exécution de tâches quotidiennes.

Calculer vos fréquences cardiaques est un des moyens de savoir à quel niveau vous vous situez et de constater votre évolution. Pour savoir quelle est votre fréquence cardiaque maximale, vous devez soustraire votre âge de 220. Ensuite, multipliez ce chiffre par la zone cible dans laquelle vous désirez travailler selon votre niveau.

La formule est simple : $220 - \text{votre \u00e2ge} \times \text{pourcentage en d\u00e9cimales}$
(ex. : 0.65 pour 65% - 0.90 pour 90%)

- D\u00e9butant 65 et 75%
- Interm\u00e9diaire 75 et 85%
- Avanc\u00e9 85 et 90%.

Donc, lorsque vous faites votre entra\u00eenement en endurance cardio-vasculaire, calculez votre fr\u00e9quence cardiaque (au niveau de l'art\u00e8re radiale avec votre index et votre majeur) \u00e0 la fin de votre activit\u00e9. Le principe est de compter les battements cardiaques sur 10 secondes et multipliez par 6 pour avoir le r\u00e9sultat sur une minute. L'objectif sera de diminuer vos battements au cours des semaines \u00e0 venir. Bonne chance!

Voici un exemple de programme progressif de jogging :

Semaine	Dur\u00e9e (minutes)	Vitesse	Intensit\u00e9 de l'effort	% de fr\u00e9quence cardiaque	Nombre de s\u00e9ance par semaine
1	20	Lente	Moyenne	65-75%	2
2	20	Lente	Moyenne	65-75%	3
3	25	Moyenne	Moyenne	75-85%	3
4	25	Moyenne \u00e0 rapide	Moyenne \u00e0 \u00e9lev\u00e9e	75-85%	4
5	30	Rapide	\u00c9lev\u00e9e	85-90%	4
6	30	Rapide	\u00c9lev\u00e9e	85-90%	4

Bon entra\u00eenement!!!

Développement de la souplesse

La souplesse favorise un bon équilibre corporel. Pratiquer des exercices de flexibilité permet une grande liberté de mouvement, réduit le risque de blessures et les douleurs dans le bas du dos, etc. Sachez qu'il est possible d'améliorer votre flexibilité de 40 à 70 %! Voici quelques exercices qui vous aideront à maintenir ou améliorer votre flexibilité.

Programme de flexibilité

- À faire 3 ou 4 fois semaine (ou au besoin).
- Faire ces exercices après un échauffement (marche, jogging, ski fond, elliptique, etc.). Vous obtiendrez de meilleur résultat si vos muscles sont réchauffés.
- Garder l'étirement de 30 à 90 secondes.

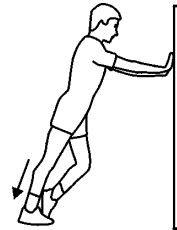
Psoas iliaque



Quadriceps



Mollets



Ischio-jambiers



Fessiers



Lombaires



Développement de la santé générale

Félicitation vous venez de prendre les moyens pour parvenir à améliorer votre santé! Vous êtes inscrit au service de mise en forme de S.W.A.T. (Sport Workout Au Travail) et prenez le temps de vous informer relativement à votre objectif santé. Voici quelques arguments pour vous convaincre, si ce n'est déjà fait, des bienfaits d'un mode de vie sain.

- Pratiquer une activité modérée d'environ 30 minutes permet de diminuer presque instantanément l'activité électrique dans les muscles. Bouger durant 30 minutes permet de réduire l'anxiété pendant 2 à 4 heures.
- L'exercice est un narcotique tout à fait légal : l'activité physique augmente le taux de sérotonine (neurotransmetteurs) qui favorise la détente et entraîne la bonne humeur! De plus, les exercices de longue durée augmentent la sécrétion d'endorphine (hormone dans la même famille que la morphine).
- Bouger permet de ne plus penser à rien et de libérer l'esprit de ses tracas. Avoir le contrôle de son corps permet d'améliorer la confiance en soi.
- Bouger vers la fin de l'après-midi permet de détendre les muscles et le système sympathique. L'exercice augmente la fréquence des ondes alpha qui sont associées au sommeil profond.
- Renforcer le corps : Le fait de bouger renforce les muscles (cœur), les os, contrôle le poids, contrôle les douleurs surtout dans le bas du dos, etc. L'exercice prévient aussi plusieurs maladies comme le diabète, le cancer (poumons, prostate, côlon, seins, ovaires, endomètre), l'asthme et l'ostéoporose.

Conseils pratique pratique :

- Varier vos entraînements. Par exemple, faites du yoga le lundi, du jogging le mardi, de la musculation le mercredi, du pilates le jeudi, reprenez votre jogging le vendredi et profitez du plein-air la fin de semaine (raquette, ski fond, marche). N'oubliez pas de bien vous reposer.
- Couper dans les mauvais gras. Les gras trans (mauvais gras) se trouvent principalement dans les aliments d'origine animale (lait, beurre, yogourt, viande et charcuterie), les fritures (croustilles, frites) et les produits à base d'huile hydrogénée. L'hydrogénation consiste à ajouter l'hydrogène à l'huile liquide afin de la rendre solide. Ce procédé contient des acides gras trans qui sont nuisibles à la santé. Lisez les étiquettes nutritionnelles et évitez les aliments hydrogénés, partiellement hydrogénés, les lipides trans ou les gras trans. Faites des choix judicieux pour votre santé.
- Colorez votre assiette de fruits et de légumes. Ces derniers contiennent une grande quantité de vitamines, minéraux et fibres alimentaires. Ces aliments regorgent de glucides complexes, ce sont des sucres à assimilation lente qui régularisent l'appétit et le taux de sucre dans le sang.
- Consommez plus de grains entiers et de légumineuses. La grande richesse en fibres se trouve dans les céréales à grains entiers (blé, orge, riz, avoine, soya). Ces fibres abaissent le niveau de mauvais cholestérol, combattent la constipation, contiennent beaucoup de vitamine E et B et réduisent les risques de cancer du côlon.
- Diminuez votre consommation de sel. Bien souvent, nous consommons 3 à 4 cuillères à thé de sel par jour alors qu'une seule suffirait amplement. Pour ce faire, réduisez votre consommation d'aliments préparés, de produits en conserve et de viandes transformées.
- Déjeunez! Le déjeuner permet d'avoir un bon rendement et offre une bonne dose d'énergie (permet de ne pas avoir de baisse d'énergie à cause d'un manque de sucre).

- Mangez des omégas 3 et 6 et des gras essentiels. Notre organisme ne produit pas ces acides gras essentiels, nous devons donc les puiser dans notre alimentation. Ils se retrouvent en autres dans les noix et le poisson. Ils nous protègent des maladies du cœur en réduisant la quantité de mauvais cholestérol dans le sang, en améliorant le système immunitaire et peuvent aussi influencer notre humeur et aider à combattre les symptômes de dépression.

Continuez à prendre soin de vous. La santé est le bien le plus précieux que l'on possède. Alors, pourquoi ne pas vivre en santé le plus longtemps possible! À bientôt!

Karel Fortin

Propriétaire, intervenante et entraîneure privée

S.W.A.T. SPORT WORKOUT AU TRAVAIL

(418) 998.6977

info@swatautravail.com | www.swatautravail.com

référence : À vos marques, prêts, santé! Richard Chevalier, 4^{ième} édition, 386 pages.