Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les risques de l'obésité : quand ce surplus de poids est malsain

Même si vous avez remarqué que la taille de vos vêtements augmente et que vous vous fatiguez plus rapidement quand vous montez des marches, vous pourriez éprouver de la difficulté à admettre que votre surplus de poids est devenu un risque réel pour la santé. Et il est probablement encore plus difficile d'agir. Si c'est ce que vous ressentez, vous n'êtes pas le seul : selon Statistique Canada, deux Canadiens adultes sur trois ont un surplus de poids ou sont obèses. L'obésité et l'excédent de poids sont des facteurs de risque pouvant entraîner le diabète de type 2, une maladie cardiovasculaire, de l'hypertension et certains cancers. Des problèmes psychosociaux, des limitations fonctionnelles et des invalidités sont aussi associés à l'obésité (Statistique Canada).

Que vous soyez aux prises avec un excès de poids depuis l'enfance, l'université ou la quarantaine, transformer un mode de vie malsain en mode de vie santé peut sembler un défi difficile à réaliser. Cependant, un mode de vie favorisant la santé et l'activité physique vous aidera à récolter des avantages physiques et émotionnels et contribuera à prolonger votre vie et à améliorer votre santé. Si vous avez l'impression que votre santé est au dernier rang de vos priorités, continuez de lire cet article et découvrez ce que vous pouvez faire pour reprendre votre santé en main et éliminer ce surplus de poids disgracieux et malsain.

Renseignez-vous. Nombre de facteurs contribuent à l'obésité et aux problèmes de poids, entre autres, le régime alimentaire, l'hérédité, le métabolisme, l'environnement ou des problèmes psychologiques. Consultez votre médecin afin de connaître la cause de vos problèmes de poids et ce que vous pourriez faire à ce sujet.

Demandez du soutien. Il pourrait vous être difficile de modifier votre mode de vie si vous croyez être seul à vous battre en ce sens. Joignez-vous à un groupe d'entraide ou parlez de vos difficultés à un ami ou à votre conjoint. Vous y trouverez une importante source d'encouragement. Il existe aussi sur Internet des forums et des groupes de discussion où vous pouvez établir des liens avec des personnes aux prises avec des problèmes similaires. Découvrez ce qui vous convient et maintenez les liens. Vous pourriez même devenir une source d'inspiration pour quelqu'un d'autre.

Concentrez-vous sur la forme physique et non pas sur la minceur. La télévision pourrait vous inciter à croire qu'une taille 2 est la norme. Bien que nous sachions tous que ce n'est pas le cas, nous pourrions nous laisser influencer par ces miroirs déformants que nous voyons depuis des années. Comme notre culture accorde une grande valeur à une taille fine, si nous ne réussissons pas à perdre du poids, nous avons l'impression de ne pas être de la partie. Cependant, le bonheur ne se trouve pas dans une paire de jeans étroits. Pour certaines personnes, cette réalisation pourrait représenter un important changement de leur façon de penser. Votre objectif devrait être de demeurer en santé et non pas d'avoir l'air d'un squelette. Concentrez-vous sur les effets secondaires positifs de l'exercice tels que la force, l'endurance et la souplesse. Apprenez à aimer votre corps. Traitez-le avec soin et voyez ce qu'il peut faire pour vous.

Découvrez ce qui vous convient. Vous n'aimez pas la course? C'est parfait Vous hésitez à faire du conditionnement physique? Vous n'êtes pas le seul. Transpirer sur le tapis roulant ou grogner à la

section des charges libres de votre centre de conditionnement physique n'est pas le seul moyen d'obtenir l'exercice dont vous avez besoin. Si vous préférez le plein air, faites une longue promenade ou de la randonnée. Si vous aviez l'habitude d'être sportif, même si vous n'avez pas joué depuis longtemps, participez à un sport d'équipe récréatif. Vous aurez l'occasion de vous faire de nouveaux amis, vous aurez du plaisir et vous ferez de l'exercice. Si vous désirez atténuer votre stress, vous pouvez aussi vous inscrire à un cours de yoga. En découvrant des activités que vous aimez, vous intégrerez du plaisir à votre vie et il vous sera plus facile de continuer à pratiquer ces activités.

Ne craignez pas les aliments. La nourriture est votre amie. Les aliments vous fournissent l'énergie dont vous avez besoin pour pratiquer des activités physiques et vous rendre à la fin de la journée sans vous sentir léthargique. Une alimentation régulière est essentielle au métabolisme. Votre voiture ne pourrait fonctionner sans carburant. Le même principe s'applique à vous. Pour maintenir votre énergie, vous devez prendre régulièrement des repas et des collations et faire de bons choix alimentaires. Au lieu de craindre les glucides, faites des choix santé. Évitez le pain blanc et optez plutôt pour le pain de blé complet. Choisissez des aliments riches en fibres et en protéines et faibles en gras saturés. Ne laissez pas les autres vous dicter ce que vous devriez manger ou vous faire éprouver de la culpabilité. Si vous voulez vous faire plaisir, surveillez-en la fréquence et le format de la portion. Vos choix santé en matière de nutrition vous aideront à aimer les aliments dont vous nourrissez votre corps, et celui-ci vous en remerciera. Pour vous renseigner davantage au sujet des aliments santé, consultez le Guide alimentaire canadien et renseignez-vous sur les choix santé en matière d'alimentation.

Il peut être très dérangeant de constater que votre poids est devenu malsain. Cependant, en prenant la situation en main – en demandant de l'aide à votre médecin, à votre famille, et-ou à un groupe d'entraide – et en décidant d'agir, vous êtes déjà dans la bonne voie. L'information, l'aide et des choix positifs en matière d'exercice et de régime alimentaire vous permettront de réduire les risques pour la santé qui vont de pair avec un surplus de poids et d'adopter un mode de vie plus sain.
© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.