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.

Une question de poids : Comprendre les répercussions d'un surplus de poids sur votre santé

Dans notre société obsédée par l'apparence, nous tentons sans cesse de perdre du poids et d'être au sommet de notre forme. La perte de poids ne consiste pas seulement à mieux paraître ou à réussir à enfiler une paire de jeans étroits.



Si vous affichez un surplus de poids, vous vous exposez à un vaste éventail de problèmes dangereux pour la santé. En effet, votre surplus de poids fait travailler davantage votre corps pour effectuer des activités simples du quotidien, comme respirer, pomper le sang et bouger.

Si vous êtes aux prises avec un problème de poids, vous n'êtes pas le seul. Selon une étude de Statistique Canada, environ le quart des adultes canadiens sont cliniquement obèses, tandis que ce fléau toucherait le tiers de la population aux États-Unis.

Peu importe votre poids actuel, vous devez comprendre comment l'excès de graisse agit sur votre corps et savoir ce que vous pouvez faire pour en éviter les effets ou y remédier.

Si vous faites de l'embonpoint ou êtes obèse, vous courez un plus grand risque de souffrir de **diabète de type 2, d'une maladie du cœur, d'hypertension** ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC). L'obésité a également été associée à des taux élevés de **cancer** de l'utérus, des ovaires, du sein, du colon, du rectum et de la prostate. Parmi les autres maladies et problèmes de santé graves qui sont liés à l'obésité, on retrouve :

- l'arthrose;
- la dépression et d'autres problèmes de santé mentale;
- des problèmes de peau comme l'intertrigo;
- l'asthme;
- des problèmes gynécologiques, dont la stérilité;
- l'apnée du sommeil et d'autres difficultés respiratoires;
- une maladie vésiculaire;
- la stéatose hépatique;
- le syndrome métabolique;
- des anomalies des lipides sanguins.

L'endroit où se trouve votre masse adipeuse est tout aussi important que le *nombre de kilos supplémentaires* que vous supportez. Si elle s'accumule dans la région du ventre au lieu des hanches, vous courez un plus grand risque de connaître des problèmes de santé. De plus, si vous avez des antécédents familiaux de maladie chronique ou si vous buvez ou fumez, votre embonpoint augmente considérablement vos risques.

Que pouvez-vous faire?

Que vous mainteniez un poids santé, soyez obèse ou ayez un surplus de poids, vous pouvez prendre les moyens nécessaires pour éviter une prise de poids dangereuse et tous les problèmes de santé qui en découlent. Les étapes à suivre pour prévenir l'obésité sont pratiquement les mêmes que celles pour perdre du poids. Pour réussir, vous devez d'abord vous engager à adopter un nouveau mode de vie sain. Afin de vous aider à atteindre ou à maintenir votre poids idéal, assurez-vous de prendre les mesures suivantes :

Faites de l'exercice. L'un des meilleurs moyens d'éviter de prendre du poids est de suivre un programme d'exercice. L'activité physique régulière vous permettra de brûler des calories et de renforcer vos muscles, ce qui vous aidera à vous sentir bien, à bien paraître et à ne pas reprendre le poids perdu. Commencez doucement, mais augmentez graduellement votre séance à au moins trente minutes d'activité physique par jour. Pour obtenir les meilleurs résultats, assurez-vous d'alterner entre des exercices d'endurance, de flexibilité et de musculation. Trouvez des moyens d'inclure l'activité physique dans votre quotidien, comme monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, stationner votre voiture loin de l'entrée du centre commercial ou aller reconduire vos enfants à l'école à pied. Assurez-vous de toujours consulter un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau programme de conditionnement physique.

Modifiez votre alimentation. Pour ce qui est de trouver votre poids santé, vous êtes vraiment ce que vous mangez. Évitez les régimes à la mode, optez plutôt pour une saine alimentation. Bien que certains régimes puissent vous aider à perdre du poids rapidement, ils imposent habituellement d'éviter la consommation de certains aliments et, par conséquent, vous regagnez vos kilos dès que vous reprenez vos vieilles habitudes alimentaires. Privilégiez les aliments faibles en calories et riches en éléments nutritifs, comme les fruits, les légumes, les poissons, les noix et les grains entiers. Prenez des repas consistants, mais surveillez vos portions. Nous mangeons habituellement beaucoup plus que nécessaire. Évitez les aliments transformés qui sont riches en gras saturés, en gras trans, en sel et en sucre, car ils sont la principale cause des gains de poids.

Prenez des notes. Vous devriez régulièrement surveiller vos progrès en vous pesant. Ne laissez pas les chiffres vous obséder, mais ils vous aideront à connaître votre poids de départ et le poids que vous visez. Si vous prêtez attention à votre poids, vous saurez mieux si vos efforts portent leurs fruits, vous serez fier de vos progrès et vous pourrez remarquer de légers gains de poids avant qu'ils ne deviennent de graves problèmes.

Fixez-vous des objectifs et atteignez-les. Établissez des objectifs précis et réalistes afin de demeurer motivé en cours de route. Au lieu de vous jurer de faire plus d'exercice, dites : « Pendant une semaine, je marcherai pendant 20 minutes à trois reprises. » Célébrez vos victoires en vous offrant des récompenses non alimentaires, comme un bouquet de fleurs ou une soirée au cinéma. Puis, fixez-vous d'autres objectifs! Sachez que vous pourriez à l'occasion retomber dans vos vieilles habitudes et vous éloigner de vos objectifs. Il vous serait peut-être bénéfique de demander à un ami ou à un membre de votre famille — qui essaie aussi de perdre du poids ou de ne pas reprendre les kilos perdus — de vous aider à demeurer en santé et centré sur vos objectifs.

Heureusement, en atteignant un poids idéal, vous pouvez remédier à beaucoup de problèmes de santé attribuables au surplus de poids ou du moins les atténuer en grande partie. Ainsi, non seulement vous vous sentirez bien et paraîtrez bien, mais vous contribuerez à votre santé en général, votre bien-être et votre bonheur. Allez-y lentement, mettez-y tout votre cœur et profitez de tous les bienfaits qui en découleront.

© 2026 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.