



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



COMMENT GARDER SON POIDS DE FORME ?



S'INFORMER

Votre médecin ou votre équipe soignante peut vous aider à déterminer si votre poids convient à votre âge et à votre morphologie. Un poids de forme contribue à la bonne santé du cerveau et du cœur.



LES CLÉS DU SUCCÈS



CONNAÎTRE SON IMC

L'indice de masse corporelle (IMC) désigne un chiffre qui met en relation le poids et la taille. Un IMC optimal est inférieur à 25. Un IMC inférieur à 18,5 correspond à une insuffisance pondérale. Vous pouvez calculer votre IMC en ligne ou consulter votre professionnel de santé.



LA TAILLE DES PORTIONS COMPTE

Découvrez les portions et la quantité que vous devez manger pour rester en bonne santé.



COMPRENDRE LES CALORIES

La calorie est l'unité de mesure de l'énergie. Notre corps tire son énergie des aliments et des boissons que nous absorbons. Il l'exploite pour bouger et respirer. Une consommation excessive de calories et un manque d'activité physique peuvent se solder par une prise de poids.



BOUGEZ

Le stress peut jouer des tours à votre corps en lui faisant ressentir une sensation de faim ou une envie irrésistible de malbouffe. L'activité physique peut réduire le stress.



IDÉES POUR LA GESTION DU POIDS

- Augmentez votre consommation de fibres alimentaires et d'eau.
- Ajoutez des protéines à votre petit-déjeuner. Les protéines vous donnent une sensation de satiété plus durable.
- Évitez les fast foods autant que possible.
- Lisez les étiquettes nutritionnelles pour connaître la valeur nutritive et la teneur en calories des produits. Faites attention au nombre de portions contenues dans chaque emballage.



MANGEZ INTELLIGEMENT

Lisez les étiquettes nutritionnelles pour connaître la valeur nutritive et la teneur en calories par portion.



FAITES-VOUS AIDER

Consultez votre médecin ou un diététicien agréé pour mieux gérer votre poids.

Consultez heart.org/lifes8 pour en savoir plus (site Web en anglais)