

# VIVRE PLUS



## Voulez-vous perdre 10 livres?

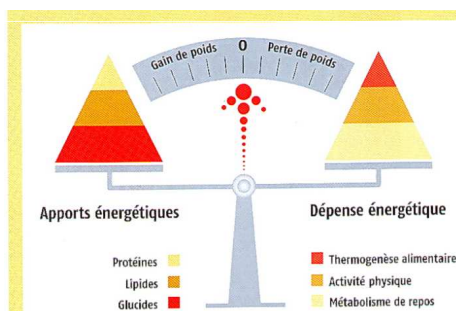
Par Karine Larose  
Directrice des communications  
Nautilus Plus

Voulez-vous perdre 10 livres? Voici une solution rapide et efficace! Dans cet article, je vous fais entrer dans les « coulisses » de l'élaboration du fameux programme 10-4!

En janvier cette année, chez Nautilus Plus, un nouveau programme a vu le jour, qui répond aux objectifs suivants :

- Offrir à nos membres un nouveau plan d'action fondé sur les cinq règles d'or\* de la prévention des maladies chroniques;
- Améliorer sa condition physique et adopter de meilleures habitudes alimentaires;
- Amorcer une première étape de réduction pondérale de 10 livres (4,5 kg) en 4 semaines (28 jours) de façon saine et sécuritaire;
- Réussir à maintenir les nouvelles habitudes de vie ainsi que le poids perdu;
- Poursuivre avec succès l'atteinte d'un poids santé.

\* 1- Ne pas fumer 2- Maintenir un poids santé 3- Manger une abondance de fruits et de légumes 4- Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour 5- Réduire sa consommation de produits riches en sucre et en gras.



Avec ces considérations en tête, l'équipe de Nautilus Plus a élaboré le concept du programme 10-4. Pour y arriver, il a fallu se pencher sur le principe de base fort simple de la perte de poids : **il faut dépenser plus de calories que ce que l'on consomme**. Il importe donc de créer un déficit calorique quotidien.

Pour y parvenir, nous devons soit réduire notre apport énergétique (nourriture), soit augmenter la dépense énergétique (activité physique).

Toutefois, les recherches scientifiques démontrent clairement que la stratégie la plus efficace dans un programme de perte de poids s'avère de combiner l'activité physique à un régime alimentaire équilibré réduit en calories. Alors le programme 10-4 devait, lui aussi, tenir compte de cette combinaison.

Le programme 10/4 propose donc :

- un **régime alimentaire** quotidien équilibré réduit en calories,
- jumelé à un **minimum de 45-60 minutes d'activité physique** (entraînement équivalent à +/- 350 calories par séance) par jour.
- De plus, les participants devront rendre leur **mode de vie plus actif** sur une base quotidienne en favorisant une dépense énergétique accrue d'environ 200 kcal (comme prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, marcher sur l'heure du dîner ou le soir après le souper, jouer dehors avec les enfants, etc. )

L'adoption de ces mesures permet une perte de poids sécuritaire et durable d'environ 2 à 3 livres par semaine.

# VIVRE PLUS (suite...)

## Plus spécifiquement, le volet nutritionnel...



De concert avec ses nutritionnistes, Nautilus Plus a déterminé les facteurs clés pour favoriser l'atteinte d'une perte de poids de 10 livres en 4 semaines. D'abord les adhérents au programme 10-4 devaient pouvoir bénéficier d'un programme de nutrition avec des recettes saines, légères et anticancéreuses (étant donné notre lien étroit avec le Dr Bélieu). Nous avons donc décidé de créer un site web accessible à tous les adhérents affichant l'ensemble des recettes (repas et collations) pour les 28 jours du programme (photos incluses!).



Ensuite, le suivi en nutrition devait être serré et inclure au moins une évaluation nutritionnelle avec la nutritionniste attitrée, des conseils personnalisés et un programme alimentaire adapté.

Pour réussir à perdre 10 livres, et ce, de façon saine et sécuritaire, les programmes alimentaires proposés devaient être personnalisés et donc conçus selon les besoins énergétiques des individus en fonction de leurs dépenses au quotidien. Nous devions donc nous servir des deux principales composantes :

- 1- Le métabolisme au repos du membre et
- 2- Son niveau d'activité physique au moment de l'adhésion au programme.

Alors, en matière d'alimentation, les journées d'un participant au programme 10-4 reviennent à manger au moins trois repas par jour contenant chacun 400 calories en plus d'une à trois collations par jour selon le profil établi.

## Quant au volet activité physique ...

Afin de bien évaluer la progression, il importait dans ce programme d'effectuer une évaluation de la composition corporelle par bio-impédance au début et à la fin du programme. De plus, nous avons inclus un minimum de quatre séances d'entraînement personnalisé (donc au moins une par semaine) pour assurer une qualité d'entraînement à la hauteur des résultats souhaités et une bonne motivation.



Pour réussir à perdre 10 livres en 4 semaines, le volet activité physique devait assurer un déficit énergétique suffisant sans pour autant générer une fatigue. La prescription d'**exercices** allait devoir respecter un minimum de **45 à 60 minutes par jour** afin de permettre un déficit énergétique quotidien d'environ **350 calories**. Elle préconiserait alors au moins quatre à cinq séances par semaine (en salle, en cours de groupe, en vélo stationnaire en groupe, etc.).



En plus, les participants allaient devoir adopter un mode de vie actif afin d'assurer une dépense supplémentaire quotidienne de **200 calories**. Pour les aider et les motiver dans leur démarche, Nautilus Plus a pensé remettre aux participants un podomètre.

Et voilà comment le programme 10-4 a vu le jour! Il s'adresse donc à tous ceux et celles qui souhaitent perdre 10 livres ou plus, rapidement. Les adhérents au programme se verront améliorer leurs habitudes alimentaires en cuisinant pour chacun de leurs repas des recettes saines et légères qui comprennent des aliments anticancéreux et en intégrant une à trois collations nourrissantes et délicieuses entre les repas. D'autre part, le programme 10-4 permet d'améliorer sa condition physique grâce aux séances d'activité physique journalières dans la routine de vie.

Pour plus d'informations sur le programme 10-4, le personnel Nautilus plus se fera un plaisir de vous en parler. N'hésitez pas à leur poser des questions!

10-4 !