

# PARTENARIAT



**Nautikus**  est fière de collaborer

à l'amélioration de la santé des

**Membres de l'ALLIANCE DE LA FONCTION PUBLIQUE DU CANADA**

En présentant votre carte de membre de l'AFPC

**ÉCONOMISEZ 134 \$\***

ABONNEMENT ANNUEL RÉSEAU (Accès à toutes les succursales)

**18,50 \$\* aux 2 semaines**

Prix régulier 22,50 \$ \* aux 2 semaines

**Évaluation express de la composition corporelle GRATUITE**

\* Les prix n'incluent pas les taxes



Programme d'encouragement  
à l'activité physique

- Aucuns frais d'adhésion
- Abonnement annuel à partir de **18,50 \$** aux 2 semaines
- Évaluation express de la composition corporelle gratuite

Code de validité : afp - 25052012

Présentez votre carte de membre de l'AFPC à la succursale de votre choix

Ce coupon vous donne droit à un essai gratuit.

Un essai gratuit par personne  
Les prix n'incluent pas les taxes  
Date d'expiration : 2012-05-25



**Nautikus**  


**On entraîne des résultats**

nautilusplus.com — 1 800 en forme



# FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET S'ALIMENTER SAINEMENT POUR MIEUX PROFITER DE LA VIE !

**La sédentarité** est un mal sournois qui fait ses ravages avec les années. Le mal touche toutes les couches de la société, des plus riches aux plus démunis, **personne n'est épargné**. Et quand cette sédentarité est accompagnée de **mauvaises habitudes alimentaires**, l'impact est d'autant plus néfaste. Faire le point sur sa santé pour **adopter une meilleure hygiène de vie** aura des **bienfaits sur la santé physique et mentale**.

## + SANTÉ PHYSIQUE

- Excellent moyen de **contrôler son poids**
- Augmentation et maintien de la **masse musculaire**
- Amélioration de la souplesse
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure **tolérance à la fatigue** et augmentation du **niveau d'énergie général**
- Contrôle des troubles digestifs
- Diminution des risques d'ostéoporose
- Diminution de la prise de médicaments chez les diabétiques
- Diminution des risques de crises cardiaques
- Diminution des risques de cancers
- Amélioration des fonctions sexuelles

## + SANTÉ MENTALE

- Ralentissement des effets de l'âge sur le cerveau
- Réduction des risques d'apparition de la maladie d'Alzheimer
- Meilleure gestion et **diminution du stress**
- Amélioration de l'humeur
- Amélioration de la confiance en soi
- Aide à arrêter de fumer

**Nautilus**



**On entraîne des résultats**

# 10 trucs pour **demeurer assidu** à l'entraînement

- Prenez l'habitude de vous **entraîner régulièrement et à la même heure**
- Inscrivez à votre agenda votre **horaire d'entraînement hebdomadaire**
- Trouvez-vous **un partenaire avec qui vous entraîner**
- Ayez toujours le contenu de **votre sac d'entraînement prêt pour votre prochaine séance**
- Si vous vous déplacez en automobile, remisez votre sac d'entraînement sur la banquette arrière prêt à saisir. Si vous utilisez le transport en commun, apportez-le à votre lieu de travail et remisez-le à portée de vue
- Essayez de planifier vos séances d'entraînement à des périodes charnières de votre horaire quotidien, par exemple : **avant le travail, à l'heure du lunch, après le souper**
- Utilisez une **fiche d'entraînement**, elle se révélera un moyen intéressant d'encouragement et de référence pour **votre progression**
- Essayez au moins deux nouvelles activités au centre d'entraînement et **alternez votre programme à toutes les six semaines**
- Lorsque vous débutez votre programme, **n'essayez pas d'outrepasser vos capacités physiques**. Soyez patient dans l'atteinte de vos objectifs (l'important au départ étant à la fois de s'imposer une discipline personnelle et d'habituer son corps à l'activité physique)
- Consultez régulièrement un entraîneur et une nutritionniste afin de **rentabiliser vos efforts**

---

Rappelez-vous, faire de l'**activité physique** constitue une **démarche essentielle** pour **améliorer votre santé et votre mieux-être**. Nous vous invitons sincèrement à suivre ces quelques conseils utiles et vous verrez,

**LE PLAISIR CROÎT À L'USAGE!**



# Évaluation express de la composition corporelle incluse avec votre forfait corporatif

Obtenez les **informations essentielles** sur votre **condition physique** sans effectuer le moindre effort!

**% de gras** | **indice de masse corporelle** | **métabolisme de base**  
**niveau d'hydratation** | **masse musculaire** de vos bras, jambes et tronc  
**composition corporelle idéale pour un poids santé**



Hydratation		Au-dessous	Normal	Au-dessus	Unité : %									
Eau intracellulaire (lb.)		70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	42.7
Eau extracellulaire (lb.)		70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	28.6

Diagnostic d'obésité		Au-dessous	Normal	Au-dessus										
Indice de masse corporelle (kg/m <sup>2</sup> )		10	15	18.5	21.5	25	30	35	40	45	50	55	60	22.7
Pourcentage de gras (%)		8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	28.1

Indice d'impédance		Au-dessous	Normal	Au-dessus	Unité : %									
Bras droit		40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	11.03
Bras gauche		40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	10.57
Tronc		70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	180.91
Jambe droite		70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	16.89
Jambe gauche		70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	16.41

Contrôle du poids		Métabolisme	
Poids cible actuel	124.0 lb.	Métabolisme de base	1457 kcal
Contrôle de poids	-8.4 lb.		
Contrôle adipeux	-8.4 lb.	Impédance	BD BG TR JD JG
Contrôle de masse maigre	0.0 lb.	5kHz :	422 437 26.0 275 283
		50kHz :	369 385 22.3 241 248
		250kHz :	333 350 19.0 217 224

# La nutrition et l'activité physique

## SAVIEZ-VOUS QUE...

Pour perdre 1 livre par semaine, il faut perdre 3500 calories, ce qui signifie 500 calories par jour.

### Alors, quel est le plan d'attaque?

Il suffit de bouger 30 à 60 minutes par jour et d'améliorer ses habitudes alimentaires.

Au restaurant, les grosses portions équivalent à deux repas!

Un trio « Big Mac » chez McDonald équivaut à 1200 calories. Il faut environ 5 hrs de marche pour brûler les calories de ce trio.



## TRUC

Buvez beaucoup d'eau! C'est la meilleure façon de perdre du poids puisque les gens confondent habituellement la soif avec la faim.

**Huit verres d'eau minimum** sont requis par jour.



## TRUC

**Oubliez les régimes miracles!** S'ils vous font perdre du poids, vous le reprendrez aussitôt. Choisissez la voie de la santé. Atteindre votre poids santé vous prendra peut-être un peu plus de temps, mais les résultats seront plus durables.

## MAINTIENT D'UN POIDS SANTÉ

- Dès l'âge de 25 ans, la **prise de masse grasse** est généralement de **1 livre par année**, ce que l'entraînement permet d'améliorer.
- La **dépense énergétique** augmente pendant l'entraînement, la récupération et ce, jusqu'à une période de deux heures post entraînement.
- Le **métabolisme de base** augmente avec l'entraînement.
- L'activité physique régulière permet de **régulariser l'appétit**, donc l'apport calorique.

zéro ~~diète~~®

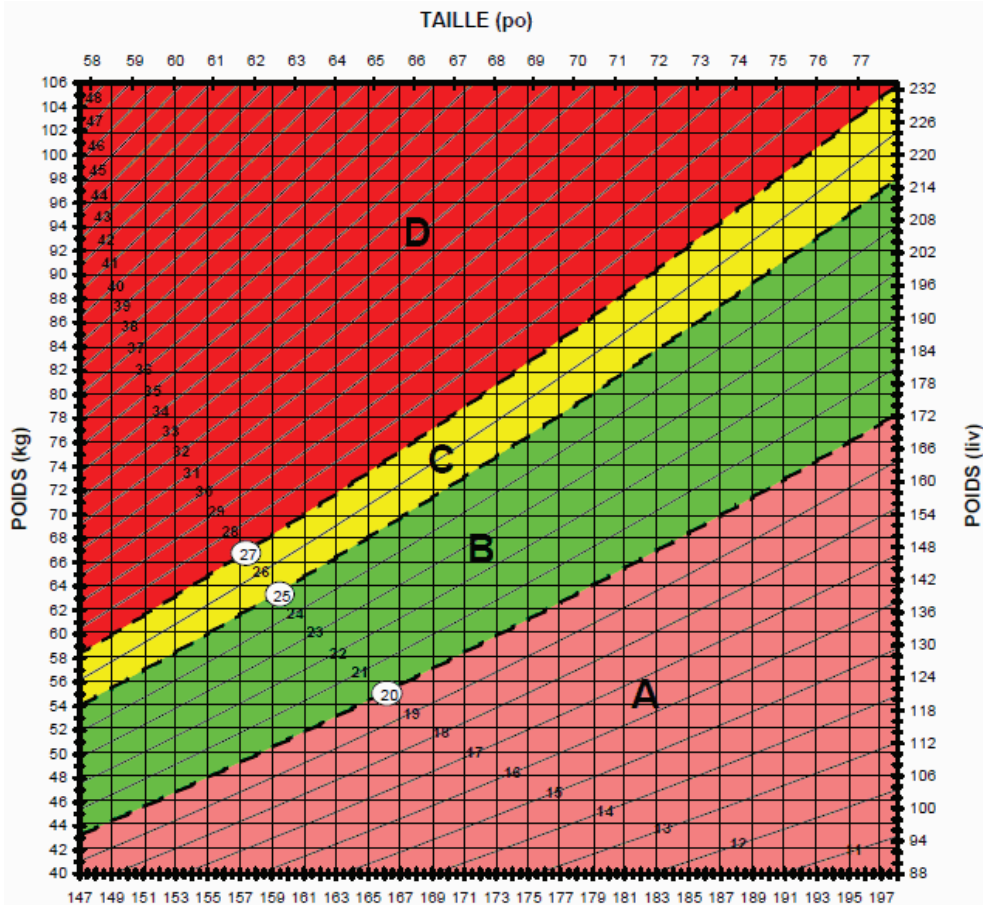
UNE EXCLUSIVITÉ DE

**Nautikus**

inc.



# Comment établir de poids santé? Par l'indice de masse corporelle



**Instructions:** Pour identifier votre IMC, trouvez l'intersection de la taille et du poids. Votre IMC sera le numéro à caractère gras sur la ligne brisée la plus près du point d'intersection. Par exemple, un poids de 69kg et une taille de 173cm donnent un IMC d'approximativement 23, ce qui correspond à la zone B.

Pour calculer votre IMC, utilisez la formule suivante:  $IMC = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)}^2}$

Zone	IMC	Répercussions pour la santé
A	< 20	Peut être associée à des problèmes de santé chez certaines personnes
B	20 - 25	Poids satisfaisant pour la plupart des gens
C	25 - 27	Peut entraîner des problèmes de santé chez certaines personnes
D	> 27	Risque accru de problèmes de santé

Source: Santé et Bien-Être social Canada. Le poids et la santé: document de travail. Ministre des approvisionnements et Services Canada: Ottawa, Ontario, 1988.