

**Le poids d’équilibre**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

# **I. Cochez les caractéristiques du poids d’équilibre.**

Le corps essaie toujours d’y rester

Mesure du poids très populaire

Tient compte de la génétique de l’individu

L’aspect psychologique est tenu en considération

Les signaux de faim et de satiété contribuent à avoir un poids d´équilibre

**Poids d’équilibre**

Mesure du poids égale à la moitié du IMC

En relation directe avec l’IMC

L’influence psychologique ne peut pas être contrôlée

# **II. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).**

1. 🖵 Il n’est pas normal que les personnes aient des fluctuations dans leur poids.
2. 🖵 La digestion, le cycle menstruel et le niveau d’hydratation sont les seuls facteurs qui contribuent à la variation du poids.
3. 🖵 Une lutte constante contre le surpoids est fatigante mais effective dans tous les cas.
4. 🖵 Une cause de la faillite de plusieurs régimes est qu’ils sont construits d’une manière peu réaliste à long terme.
5. 🖵 Si l’on mange sans cesse, le poids n’augmentera pas au-delà du poids d’équilibre.
6. 🖵 Établir une relation saine avec la nourriture peut conduire à atteindre le poids d’équilibre.
7. 🖵 Le plaisir de la vie, c’est manger sans limitations pendant peu de temps.

## 

1. 🖵 En théorie, avoir de petits écarts sporadiques des bonnes habitudes alimentaires ne devrait pas avoir d’effets sur le poids.
2. 🖵 Respecter les signaux de faim et de soif ¾ du temps permet de maintenir le poids naturel.

## **III. Cochez les idées qui sont réellement présentées par la chronique.**

## 🖵Le poids d’équilibre est programmé psychologiquement et c’est le poids que l’on aura toute la vie.

🖵 Le poids d’équilibre n’est pas fixe : il peut subir des modifications.

🖵 L’âge de l’individu a une influence sur le poids d’équilibre.

🖵 Le taux de multiplication des cellules graisseuses est différent selon les individus, ce qui fait que quelques personnes grossissent plus facilement.

🖵 L’ingestion d’une quantité d’énergie au-delà des besoins est un facteur favorisant le grossissement de l’individu.

🖵Si les cellules adipeuses grandissent, le grossissement de l’individu sera irréversible.

🖵 Un régime répété de perte rapide de poids n’a pas d’effets sur le poids naturel.

🖵Ne pas passer par un régime de perte rapide de poids et maintenir un poids assez stable offre plus de possibilités à continuer avec leur niveau d’équilibre.

🖵 Rester dans son poids génétique est un marqueur de santé.

🖵 Selon l’OMS, la santé implique des aspects physique, psychologique et social