



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je limite ma pratique d'activité physique par crainte d'augmenter mon appétit
- Je veux connaître des moyens sains pour soulager mes fringales à la suite d'une activité physique

L'activité physique a souvent été associée à une brève diminution de la faim pendant les heures qui suivent un entraînement intense. Par contre, cette réduction de la faim s'atténue avec le temps et au bout du compte, la quantité de calories ingérées demeure sensiblement la même. Une personne sédentaire qui devient active devrait donc perdre graduellement du poids dans le cas où son appétit ne change pas et qu'elle garde les mêmes habitudes alimentaires.

La pratique d'activité physique ne semble pas modifier spontanément les choix alimentaires; c'est-à-dire que les gens ont généralement tendance à garder les mêmes préférences alimentaires qu'ils soient actifs ou non. Des études ont effectivement montré que l'exercice physique n'avait pas d'effet sur la proportion ingérée de protéines, de sucres et de graisses chez des personnes obèses ou faisant de l'embonpoint. Il est toutefois possible de changer volontairement son alimentation en portant davantage attention aux aliments choisis, ainsi qu'aux portions ingérées, tout en devenant volontairement plus actif. Il s'agit d'ailleurs d'une méthode très efficace pour perdre du poids !

**Après une activité physique,
certaines personnes sont plus motivées
à faire de meilleurs choix alimentaires**

Quoi manger en présence d'une fringale ?

Chez certaines personnes, l'activité physique causera une augmentation de la faim. Par contre, cela n'entraînera pas nécessairement une prise de poids, surtout si l'entraînement est associé à une grande dépense énergétique. Il est toutefois recommandé de faire attention aux aliments riches en graisses lorsque la faim augmente, car ces aliments sont plus denses en calories et donc plus susceptibles de faire prendre du poids s'ils sont ingérés en grandes quantités.

Attention aux aliments riches en graisses !

Suggestions de collations légères :

- 1 tasse de lait 1% + 2 biscuits Graham
- 1 fruit frais + 1 once de fromage allégé
- ½ tasse de yogourt + ½ tasse de fruits frais ou en conserve
- 1 œuf à la coque + 4 toasts Melbas
- 1 petit muffin au son maison
- 1 toast + 15 ml beurre d'arachide
- 1 fruit frais + 15 ml de noix non salées
- ½ pain pita de blé entier + ¼ tasse d'hoummos

Ne pas oublier de boire...

Il est aussi très important de bien s'hydrater pendant et après un effort physique. Les gens croient souvent à tort qu'ils doivent absolument consommer des boissons énergisantes pour compléter adéquatement une activité physique. Les boissons pour sportifs ne sont pas néfastes, mais elles fournissent de 130 à 200 kcal par bouteille, ce qui peut entraver une perte de poids souvent recherchée. De façon générale, l'eau est suffisante pour réhydrater le corps et elle peut aussi contribuer à réduire la sensation de faim par le volume qu'elle occupe dans l'estomac.

Privilégiez l'eau plutôt que les boissons pour sportifs

En conclusion, l'activité physique est généralement associée à une diminution de la sensation de faim dans les heures qui suivent un entraînement de haute intensité, mais il est aussi possible que cette sensation de faim augmente. Il est alors recommandé de faire attention aux aliments riches en graisses et de toujours bien s'hydrater. Une collation légère peut être prise pour soulager la faim, mais il est préférable d'éviter les boissons énergisantes qui offrent un apport calorique non négligeable pour soulager la soif. L'eau constitue un choix plus judicieux pour se réhydrater à la suite d'un effort de courte durée. De son côté, l'exercice de faible intensité ne semble pas influencer l'appétit de manière significative, mais l'hydratation demeure importante.