

LE DOC' DU Jeudi

Surveiller son poids ?

Oui, mais pas tous les jours !

La surveillance du poids est très utile quand on cherche à en perdre. Rééquilibrer son alimentation demande un effort quotidien. Il est donc tentant de se motiver en surveillant son poids tous les jours.

Hélas, une pesée quotidienne n'apporte pas plus d'information qu'une pesée hebdomadaire ou mensuelle. En effet, une variation de poids de quelques centaines de grammes peut être simplement due à l'imprécision des mesures de la balance ; une variation d'un kilogramme peut être due à une perte d'eau (urines abondantes, sudation, etc.) ou à une rétention momentanée (aliments salés, réaction des reins, etc.).

Un litre d'eau pèse 1 kg et le corps d'un adulte est composé de plus 60% d'eau. Selon le moment de la journée et les activités récentes (marche rapide, exercice physique ou, à l'inverse, sommeil), la quantité d'eau et le poids varient, avec des écarts pouvant atteindre 1 kg. Ce type de variation est tout à fait naturel.

Suivre un régime pour perdre du poids ressemble à un marathon : la perte va être progressive pendant une longue période, avec une baisse d'un ou deux kg par mois et des périodes de stagnation du poids.

Pour enregistrer des écarts de poids vraiment liés au régime et non aux approximations de la balance ou aux variations naturelles, mieux vaut espacer les moments de contrôle du poids.

Une fois par semaine ou une fois par mois sont largement suffisants.

Source : Open Rome

Un clic vers Ameli ? <https://www.ameli.fr> › assure › sante › themes › surpoids-obesite-adulte

« Mesure »

Estimation des caractéristiques quantitatives d'un objet, d'un phénomène ou d'un être vivant, à l'aide d'un outil : mètre, balance, chronomètre, dosage chimique, etc.

Les mesures sont forcément inexactes, car elles dépendent d'un outil, imparfait et imprécis.

Ainsi par exemple, la pesée d'un adulte avec une balance estime le poids en kilogrammes avec une marge d'erreur de quelques centaines de grammes. Le résultat d'une mesure bien faite doit donc mentionner la marge d'erreur sous la forme "résultat ± marge d'erreur". Exemple : 63,5 kg ± 0,3 kg, ce qui signifie que le poids exact se situe entre 63,2 kg et 63,8 kg. Pour que deux résultats soient considérés comme différents, il faut que le maximum du résultat le plus faible soit inférieur au minimum du résultat le plus fort. Ainsi :

- 63,5 ± 0,3 kg (63,2-63,8 kg) est différent de 62,5 ± 0,3 kg (62,2-62,8 kg), parce que 62,8 est plus petit que 63,2.
- En revanche, si le poids passe de 63,5 ± 0,3 kg (63,2-63,8 kg) à 63,0 ± 0,3 kg (62,7-63,3 kg), l'écart peut être simplement dû à l'imprécision de la balance.

En pratique, le résultat d'une mesure n'a de valeur que si on connaît aussi la marge d'erreur de l'outil de mesure utilisé.

Source : Open Rome

Météo-épidémie de votre région



Abonnez-vous au Doc du jeudi

