



Si je reçois ce document, c'est que la mesure de mon tour de taille et/ou de mon poids représente(nt) un risque pour ma santé

IMC : _____ Embonpoint Obésité

Tour de taille : _____ cm

Obésité abdominale : oui non

L'excès de poids est associé à un risque **élevé** de développer plusieurs problèmes de santé :

- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Taux de cholestérol élevé
- Taux de triglycérides élevé
- Maladies cardiovasculaires
- Plusieurs cancers
- Troubles articulaires
- Apnée du sommeil
- Maladies de la vésicule biliaire
- Maladies hépatiques

Perdre du poids même avec de la bonne volonté ! Pas chose facile...

Désirer perdre du poids est une chose, mais réussir à le faire en est une autre : 95 % des personnes qui ont réussi à perdre du poids l'auront repris et même davantage dans les 3 à 5 années suivant un régime amaigrissant.

Trop souvent ces personnes remettent en cause leur manque de discipline, de volonté et leur capacité à réussir **plutôt que la méthode inadéquate pour maigrir**.

Qu'on se le dise : les « régimes miracles » s'avèrent un échec dans la majorité des cas.

Alors, comment peut-on y arriver ?

La clé du succès réside dans l'**adoption à long terme** de saines habitudes de vie. Changer ses habitudes est un processus qui s'effectue graduellement. Alors donnez-vous du temps pour les réaliser !

Par où commencer ?

Pour se sentir mieux dans sa peau et dans l'atteinte d'un objectif d'une meilleure santé, ce feuillet vous présente des stratégies pour vous aider à réduire votre poids. Cependant, il ne peut remplacer une rencontre avec une nutritionniste (voir les ressources disponibles au verso).

Stratégies pour mieux gérer son poids

1 - Tout d'abord, faites le point sur votre situation actuelle :

- Est-ce que je me sens **prêt** à modifier mes habitudes de vie ?
- Pour quelles raisons je souhaite perdre du poids ?
- Quels sont les obstacles qui m'empêchent de mieux gérer mon poids ?

2- Fixez-vous des objectifs réalistes :

Si votre poids augmente graduellement, **cesser d'en gagner et réussir à le stabiliser** est un objectif en soit.

La perte de poids que l'on se fixe est, dans bien des cas, irréaliste. Viser **une perte du poids initial de 10 %** est un objectif réaliste qui améliore la santé, même si le "poids santé" n'est pas atteint.

3 - Bougez, bougez, bougez... Au moins 30 minutes par jour!

Faire de l'activité physique procure un bien-être général, améliore la santé cardiovasculaire, facilite la gestion du stress et favorise un sommeil réparateur. Bouger est un grand pas dans le contrôle du poids, car il est complémentaire à une saine alimentation. Besoin d'aide ? Faites appel à un kinésologue !

4 - Revoquez vos habitudes alimentaires

- **Ai-je vraiment faim?** Le désir de manger est-il secondaire à la vue des aliments, la difficulté de dire non, l'ennui, la frustration ou autres émotions?...
- **Lorsqu'on se sent rassasié, on cesse de manger!** Par exemple, avant de se servir une deuxième portion ou un dessert, attendez 5 à 10 minutes et demandez-vous alors si vous avez encore faim
- **Faites le plein d'énergie le matin.** Déjeuner le matin aide à mieux contrôler l'appétit durant la journée, un atout dans la maîtrise du poids. Si on ne ressent pas la faim au lever, on apporte avec soi une collation nutritive telle un yogourt, une tartine de beurre d'arachide, un fruit et quelques noix, etc. Vous évitez ainsi de succomber aux muffins géants et autres aliments pièges lorsque la faim se présente!
- **Inspirez-vous de l'assiette équilibrée** pour préparer vos menus. Et surtout ne sautez pas de repas!
- **Quelle est la grosseur de vos portions?** Attention aux portions trop copieuses souvent consommées à l'extérieur comme à la maison. Commencez par réduire du ¼ le contenu de votre assiette
- **Que buvez-vous?** Les boissons gazeuses ou aux fruits, les jus de fruits ainsi que les boissons alcoolisées augmentent rapidement le contenu en calories d'un repas. Boire de l'eau aux repas et durant la journée est le moyen le plus simple de se rafraîchir!
- **Méfiez-vous du grignotage** devant la télé ou l'écran de l'ordinateur! Manger dans la soirée par simple habitude, plutôt que par réelle faim est un comportement néfaste au contrôle du poids
- **Mangez moins souvent les aliments « denses en énergie »** comme les aliments panés, les frites, les repas type *fast food*, les croustilles, les biscuits et les desserts
- **Planifiez vos repas à l'avance!** De cette façon vous ne serez pas pris au dépourvu lorsque vous rentrez à la maison affamé ou fatigué
- **N'avalez pas les bouchées doubles!** Le gain de poids s'échelonne habituellement sur plusieurs années. À l'opposé, il est illusoire de penser le perdre en quelques jours ou semaines!

5 - Préparez-vous à passer à l'action

Dans la colonne de gauche indiquez vos habitudes de vie nuisibles au contrôle de votre poids. Dans la seconde colonne, notez les actions que vous pourriez faire pour vous aider. Ensuite, choisissez une action sur laquelle vous vous concentrerez pour les prochaines semaines. Une fois que l'on se sent à l'aise avec cette nouvelle habitude, on entreprend une nouvelle action.

LES COMPORTEMENTS NUISIBLES	ACTIONS QUE JE PEUX FAIRE POUR M'AIDER
Je mange en soirée devant la télé	Lorsque je peins, je ne pense pas à manger. Je m'inscris demain à l'atelier offert au centre des loisirs
Je mange au restaurant le midi	Je suis prêt à apporter mon lunch du lundi au jeudi, mais je prends congé de lunch le vendredi!
Je mange vite	Je pense à bien mastiquer mes aliments et je dépose la fourchette entre chaque bouchée
Il m'arrive souvent de me servir une deuxième assiette	Avant de me lever pour une seconde portion, je fais une pause de 5 minutes et je prends le temps d'évaluer mon degré de faim
Je mange lorsque je m'ennuie	À vous de jouer
Je suis incapable de dire non lorsqu'on m'offre à manger	

6 - Je me souviens...

Rappelez-vous qu'il est normal d'avoir des périodes de découragement, des périodes où il est plus difficile de maintenir les changements amorcés. L'important c'est de persévérer dans cette aventure et d'aller chercher le soutien nécessaire, notamment auprès de votre famille, amis, collègues ou encore d'un professionnel de la santé qui sera là peu importe les défis auxquels vous ferez face.

Mais avant tout, je dois me souvenir que je m'investis à 100 % dans mon nouveau projet pour une seule personne, MOI!

Ressources utiles

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Pour trouver :

Une nutritionniste / diététiste : Ordre professionnel des diététistes du Québec - www.opdq.org

Un kinésologue (spécialiste en activité physique) - www.kinesiologue.com

Un psychologue - www.ordrepsy.qc.ca

Organismes :

Équilibre-Groupe d'action sur le poids - www.equilibre.ca

Extenso-Centre de référence sur la nutrition humaine - www.extenso.org