

La santé sous  
toutes ses formes





---

«Est-ce que je devrais perdre du poids?»,  
«Comment perdre du poids?», «Combien  
de poids devrais-je perdre?», «Pourquoi est-ce  
si difficile de perdre du poids?»

En fait, la question du poids est beaucoup plus complexe que de simples chiffres sur un pèse-personne. Pour bien en comprendre les enjeux, il faut examiner le rapport entre votre poids, vos habitudes de vie et votre santé globale.

---

#### Le poids, c'est complexe

La perte de poids ne se résume pas seulement à « manger moins et bouger plus ». Votre poids représente la somme de plusieurs autres facteurs, dont certains sont non modifiables comme l'âge, la génétique, certaines maladies ou la prise de médicaments.

#### L'importance de changer ses habitudes de vie

Au lieu de mettre l'accent sur la perte de poids, envisagez plutôt la manière dont vous pourriez améliorer vos habitudes de vie. L'adoption d'un mode de vie actif, de saines habitudes alimentaires et d'une bonne hygiène de sommeil peut avoir de réels bienfaits sur votre santé et votre bien-être, que vous perdiez ou non du poids.

# La santé n'est pas seulement une question de poids

Les personnes en santé peuvent présenter différentes formes corporelles. Voilà pourquoi il est important de ne pas considérer le poids comme un indicateur de santé. Vos habitudes de vie jouent un rôle essentiel dans votre santé globale, et il est possible d'y apporter des changements favorables. Plusieurs experts s'entendent sur le fait que même si ces changements n'entraînent pas de perte de poids, ils peuvent tout de même améliorer votre santé générale.

## Une question de santé physique et mentale

Il est bien connu que l'excès de poids peut augmenter le risque de développer certaines maladies chroniques telles que les maladies du cœur et le diabète de type 2, plus particulièrement chez les personnes qui ne font pas beaucoup d'activité physique. Mais peu de gens ont conscience des effets négatifs que les préjugés et la désinformation au sujet du poids et de la santé peuvent avoir sur les personnes qui ont un surplus de poids. Certaines peuvent en venir à ressentir de la honte, de la culpabilité ou de l'anxiété, alors que d'autres subissent de la discrimination au travail ou à l'école, ce qui entraîne souvent d'importantes conséquences sur le plan social. Toute cette énergie négative nourrit notre insatisfaction à l'égard de notre corps et nos préoccupations quant au poids, ce qui nous incite à nous tourner vers des solutions souvent inefficaces et à risque pour la santé afin de surveiller notre poids.

## Les solutions miracles ne résolvent souvent rien

Les solutions à court terme en matière de perte de poids semblent attrayantes, mais elles fonctionnent rarement pour maintenir le poids à long terme. À bien y penser, si les régimes étaient réellement efficaces, en existerait-il autant ? Les régimes sans gluten, paléo et sans sucre, l'alimentation vivante, les combinaisons alimentaires, le régime selon les groupes sanguins... Finalement, vous avez beaucoup plus à gagner en adoptant de saines habitudes de vie, dans lesquelles vous vous sentirez bien, qu'en perdant beaucoup de poids trop rapidement en suivant un régime restrictif.

# Le poids dans notre monde moderne

Dans la société actuelle, nous sommes contraints à travailler plus dur, à manger plus rapidement, à bouger moins et à dormir lorsqu'on peut en trouver le temps. Si nous ne sommes pas en chemin vers la maison ou le travail, nous passons d'interminables heures assis devant un écran au travail ou à la maison. De plus, tandis qu'on nous présente des idéaux de beauté inaccessibles valorisant la maigreur et des images négatives de personnes qui ont un excès de poids, voire un poids normal, on nous bombarde quotidiennement de messages au sujet de la nourriture : la publicité cherche à nous en vendre, les repas et les collations qu'on peut se procurer facilement nous interpellent et les restaurants nous proposent des assiettes pleines à craquer.

Ne soyons donc pas surpris que la plupart d'entre nous aient tendance à prendre du poids au fil des ans et se créent des attentes irréalistes envers leur corps.

## Changer ses attentes quant à la perte de poids

Bien que les régimes populaires et les programmes d'amaigrissement puissent, à première vue, donner des résultats impressionnants, il n'en demeure pas moins que la plupart des personnes qui réussissent à perdre du poids ont du mal à maintenir cette perte au fil du temps<sup>1</sup>. Prenons l'exemple de la télé-réalité populaire « Qui perd gagne ». Les participants de cette compétition se sont imposés d'importantes restrictions alimentaires et une pratique excessive d'activités physiques pour perdre beaucoup de poids rapidement. Toutefois, un suivi chez un groupe de participants a révélé que, six ans plus tard, ils avaient repris en moyenne plus des deux tiers du poids perdu au départ<sup>2</sup>.

Voilà pourquoi il est important de s'engager continuellement à adopter de saines habitudes de vie. En améliorant vos habitudes alimentaires et en faisant régulièrement de l'activité physique de manière réaliste et progressive, vous êtes plus susceptible de perdre du poids et de maintenir cette perte à long terme.

## Première étape : un poids stable

Souvent, nous sommes tellement préoccupés par la volonté de maigrir qu'on perd de vue ce qu'on a accompli : cesser de prendre du poids. Il est important de se rappeler que le maintien du poids au fil des ans constitue un accomplissement en soi.

### **Perdre du poids lentement mais sûrement**

Si perdre du poids et maintenir cette perte est votre objectif, envisagez une légère perte de poids sur une plus longue période. Finalement, ce qui compte, ce n'est pas la quantité de poids perdu ni la rapidité à laquelle vous maigrirez, mais plutôt le maintien des changements positifs que vous aurez faits.

# Bien comprendre votre poids

Vos os, vos muscles, vos organes et votre masse contribuent tous aux chiffres qui apparaissent sur le pèse-personne. De plus, votre poids peut varier légèrement d'une journée à l'autre – ou au cours d'une même journée –, en raison de facteurs comme votre taux d'hydratation ou votre processus de digestion. Si vous vous pesez, tenez compte de la fluctuation de votre poids à long terme plutôt que de mettre l'accent sur les variations quotidiennes.

## Mettez-y du muscle

Parce que les muscles sont beaucoup plus denses que le gras, ils sont plus lourds pour un volume équivalent – ce qui signifie que même si vous commencez à faire de l'activité physique, vous ne perdrez pas nécessairement de poids. Par contre, l'activité physique vous permettra d'améliorer votre composition corporelle et votre santé générale. Vous aurez plus de force et d'énergie.

## Stimulez votre métabolisme en étant plus actif

Le métabolisme, c'est la quantité d'énergie (mesurée en calories) que votre corps dépense chaque jour. Parce que le métabolisme est propre à chacun, même si vous étiez aussi actif qu'une autre personne et aviez une alimentation semblable à la sienne, vous constateriez des effets différents sur votre poids.

Plusieurs facteurs influencent votre métabolisme au cours de votre vie. Puisque les muscles requièrent plus d'énergie que la masse grasse, votre masse musculaire contribue à stimuler votre métabolisme. En vieillissant, votre masse musculaire a tendance à diminuer, ce qui cause le ralentissement de votre métabolisme.

Voilà pourquoi vous risquez de prendre du poids plus facilement au fil des ans. En revanche, demeurer actif tout au long de votre vie peut aider à maintenir votre masse musculaire et, ainsi, activer votre métabolisme.

## Être actif comporte des bienfaits

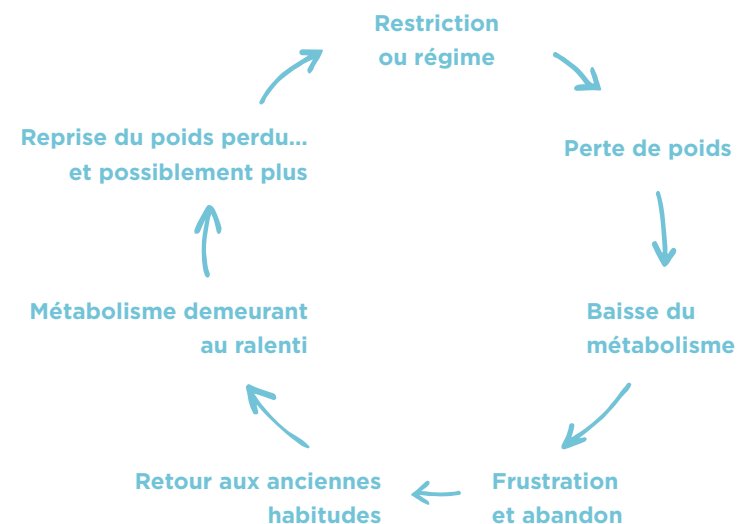
L'activité physique vous est bénéfique, peu importe votre poids. Et que vous perdiez du poids ou non, vous y gagnez quelque chose de plus important encore : une vie active, épanouissante et en santé.

# L'effet yo-yo

Bien qu'un régime restrictif puisse donner des résultats rapides et considérables, il peut également ralentir votre métabolisme de manière importante<sup>2</sup>.

Non seulement un métabolisme plus lent et une sensation de privation ont des effets négatifs sur votre poids, mais la perte de poids peut également aiguïser l'appétit<sup>3</sup>. Lorsque cela se produit, il est probable que vous abandonniez, que vous reveniez à vos anciennes habitudes et que vous ayez même des rages d'aliments; s'ensuit souvent une reprise de poids, parfois supérieure au poids perdu. Devant cet échec, vous serez tenté de restreindre votre alimentation encore et encore.

Puis votre poids descend, monte, redescend et remonte, comme un yo-yo.



Adapté de : <http://monequilibre.ca/mon-alimentation/23-regimes-ne-fonctionnent-pas-long-terme>

# Manger en pleine conscience

De plus en plus, la notion de « pleine conscience » fait surface lorsque l'on parle d'alimentation saine. Mais qu'est-ce que cela veut dire exactement? Manger en pleine conscience est une approche qui vous aide à mieux reconnaître vos signaux internes de faim et de satiété. C'est une excellente façon de consommer la quantité d'aliments dont votre corps a *réellement* besoin – ce qui représente souvent moins de nourriture que ce que vous mangez lorsque vous êtes distrait.

## Au-delà des aliments

Prêter attention à ce que vous mangez est important; mais l'*endroit*, le *moment* et la *raison* de manger le sont tout autant.

### Essayez ces stratégies pour manger en pleine conscience

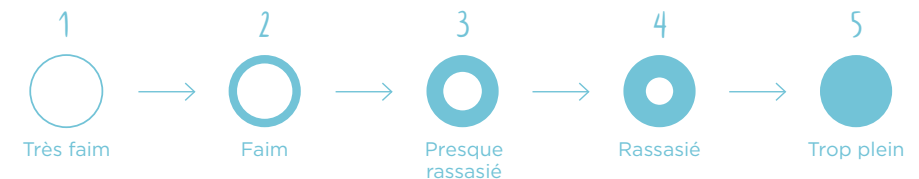
- Mangez lorsque vous avez faim.
- Mangez assis à table.
- Préparez des aliments appétissants et savoureux.
- Mangez lentement pour apprécier les différentes saveurs et textures.
- Créez une ambiance calme pendant les repas.
- Réduisez au minimum les distractions lorsque vous mangez (ex. : télévision, travail, etc.).
- Arrêtez de manger lorsque vous vous sentez rassasié.

## Positionnez-vous sur l'échelle de faim

De nos jours, on ne tient souvent pas compte de nos signaux internes de faim comme se sentir rassasié, parce qu'ils subissent l'influence de facteurs externes comme les portions offertes dans de grands emballages et les assiettes surdimensionnées. Pour mieux faire face à cette surabondance de nourriture, servez-vous de l'échelle de faim ci-dessous pour vous aider à reconnaître vos signaux internes.

### L'échelle de faim

En règle générale, vous devriez manger lorsque votre faim se situe au niveau 2 et cesser lorsqu'elle atteint le niveau 4. Manger lorsque vous êtes affamé risque de vous inciter à consommer trop de nourriture, trop rapidement. Mais manger dès que vous ressentez la faim vous permettra de le faire plus lentement et, ainsi, de mieux sentir lorsque vous serez rassasié.



### Fait important

Si vous avez de la difficulté à détecter vos signaux de faim et de satiété, ou si vous avez un rapport malsain à la nourriture, les conseils contenus dans cette section risquent de ne pas fonctionner pour vous. Si c'est le cas, vous devriez consulter un professionnel de la santé qualifié qui saura vous offrir des conseils personnalisés.

### Mangez dans de plus petites assiettes

Une plus grande assiette peut donner l'illusion que la portion de nourriture est plus petite, ce qui explique en partie pourquoi nous mangeons parfois plus que ce dont nous avons besoin. Pour vous aider à prendre conscience de la taille de vos portions, utilisez de plus petits bols et assiettes.

# Faites le plein d'aliments rassasiants

Consommer une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires procure non seulement les vitamines et les minéraux nécessaires à votre corps, mais également les nutriments clés pour vous sentir rassasié tout au long de la journée.

## Fini les aliments interdits

Certains aliments sont nettement plus riches en nutriments que d'autres. Mais tous les aliments, même les gâteries et les sucreries, peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée. En fait, lorsque vous vous privez d'aliments que vous aimez, vous finissez par en avoir tellement envie que vous en mangez quand même, et souvent plus que si vous ne vous en étiez pas privé. Mais, si vous prenez conscience de la fréquence à laquelle vous consommez ces aliments et de la quantité que vous mangez, il n'y a aucune raison de les éliminer de votre alimentation.

## Le pouvoir des fibres et des protéines

Lorsque vous prenez des collations et des repas qui ne vous rassasient pas, votre corps envoie des signaux de faim peu de temps après. Les fibres alimentaires et les protéines jouent un rôle essentiel dans la satiété ou dans le fait de se sentir rassasié après avoir mangé, d'où l'importance de s'assurer que vos repas et collations en contiennent assez.

Seuls les aliments d'origine végétale contiennent des fibres alimentaires : légumes, fruits, grains entiers, noix, graines

et légumineuses. Puisque les aliments riches en fibres nécessitent généralement plus de temps de mastication et de digestion, ils vous gardent rassasié plus longtemps.

Par ailleurs, on trouve des protéines dans divers aliments d'origines végétale et animale comme la viande, le poisson, les

œufs, les légumineuses, les noix, les graines et les produits laitiers. Inclure des protéines à chaque repas ou collation aide à vous sentir rassasié toute la journée et à réduire les fringales d'aliments moins nutritifs. Consultez ci-dessous la liste d'aliments de tous les jours et leur contenu en protéines :

Aliment	Contenu en protéines
Poulet, bœuf, porc ou poisson – 2½ oz (75 g)	20 g
Yogourt grec nature – ¾ tasse (175 g)	17 g
Fromage Cheddar – 1½ oz (50 g)	12 g
Pois chiches, haricots rouges ou lentilles – ¾ tasse (175 ml)	12 g
Œufs – 2	12 g
Tofu – 150 g	12 g
Graines de citrouille ou arachides – ¼ tasse (60 ml)	10 g
Lait – 1 tasse (250 ml)	9 g
Yogourt aromatisé – ¾ tasse (175 g)	8 g
Beurre d'arachide – 2 c. à soupe (30 ml)	7 g
Amandes, pistaches ou graines de tournesol – ¼ tasse (60 ml)	7 g
Noix de pacane ou de Grenoble – ¼ tasse (60 ml)	3 g

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, version 2015.



# Prenez une longueur d'avance sur votre faim

Pour ajouter des fibres alimentaires	Pour ajouter des protéines
Mangez la pelure des fruits et des légumes lorsque c'est possible	Gardez quelques œufs cuits dur au frigo pour avoir des protéines à portée de main
Ajoutez des haricots ou des lentilles à vos soupes et salades	Remplacez l'eau par du lait dans la préparation du gruau
Rehaussez vos céréales à déjeuner de graines, de noix ou de fruits	Prenez du yogourt grec au déjeuner, en guise de collation ou de dessert
Optez pour du riz, du pain, des pâtes et des céréales de grains entiers	Accompagnez vos raisins ou votre pomme d'un morceau de fromage

## Éliminer un groupe alimentaire peut s'avérer contre-productif

Contrairement à ce que les régimes populaires peuvent suggérer, éliminer un groupe alimentaire n'est pas forcément une bonne idée. Par exemple, exclure les produits céréaliers – les grains entiers, en particulier, associés à une diminution du risque d'obésité –, peut réduire votre apport en fibres alimentaires.

De même, éliminer les produits laitiers peut diminuer votre apport quotidien en protéines et en calcium. Plusieurs études démontrent que la consommation de produits laitiers, dans le cadre d'une alimentation restreinte en calories, pourrait favoriser la perte de poids tout en préservant la masse maigre, y compris les muscles et les os. De plus, les produits laitiers fournissent des protéines rassasiantes de grande qualité.

## Buvez intelligemment

Boire de l'eau est le meilleur moyen de rester hydraté toute la journée. Mais si vous avez envie d'un petit quelque chose pour vous désaltérer et apaiser votre faim, le lait s'avère un excellent choix, en raison de son contenu en protéines.

Si vous aimez le jus, limitez-vous à 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruits ou de légumes 100 % purs, et rappelez-vous que manger des fruits et des légumes entiers constitue un moyen plus efficace de combler votre faim. Les jus contiennent moins de fibres alimentaires que les fruits et les légumes entiers, ce qui les rend moins satisfaisants. >

## Mieux vaut se modérer que se priver

Parfois, lorsque vous vous imposez des restrictions, cela peut facilement tourner à l'obsession, et vous aurez encore plus envie de manger les aliments dont vous vous privez. Au lieu de supprimer complètement les gâteries, permettez-vous-en une à l'occasion. Lorsque survient une fringale, achetez une portion individuelle de gâteau ou de friandises, ou mettez une poignée de croustilles dans un bol plutôt que de manger à même le sac. Et, surtout, prenez le temps de savourer chaque bouchée!

Pour ce qui est des boissons sucrées, non seulement elles contiennent très peu de nutriments, mais elles contribuent beaucoup moins à la satiété que les aliments plus nutritifs.

## De quoi casser la croûte

Pour fournir à votre corps tous les nutriments dont il a besoin et vous aider à satisfaire votre faim toute la journée, il importe de manger au moins trois repas équilibrés par jour et, si vous avez faim entre les repas, des collations nutritives. Les collations, particulièrement celles qui contiennent des protéines et des fibres, vous évitent d'avoir trop faim au prochain repas et de manger plus que nécessaire.

### Voici quelques idées de collations :

Fibres	Protéines
Muffin maison à l'avoine	Lait
Pomme	Noix ou graines
Légumes crus	Houmous
Framboises surgelées	Yogourt
Craquelins de grains entiers	Fromage

## Rehaussez la qualité de vos repas prêts-à-manger

La cuisine maison constitue un aspect important d'une saine alimentation. Les repas prêts-à-manger ont tendance à contenir plus de sel, de gras et de sucre, et moins de fibres et de protéines. Malheureusement, il nous arrive tous de ne pas avoir le temps de cuisiner en raison d'un horaire chargé. On doit alors se tourner vers un repas prêt-à-manger, et c'est bien normal.

Pour les jours où il vous est impossible de cuisiner un repas maison, vous pouvez toujours rehausser la valeur nutritive d'un repas prêt-à-manger en y ajoutant des protéines (p. ex. : fromage râpé, œufs cuits dur, légumineuses en conserve, etc.) et des légumes frais ou surgelés.

## Trucs pour cuisiner à la maison

- Prenez de l'avance et planifiez vos repas et collations.
- Si possible, gardez-vous du temps la fin de semaine afin de cuisiner quelques repas pour la semaine suivante.
- Servez-vous d'une mijoteuse : mettez-y les aliments le matin et votre repas sera prêt au retour à la maison!
- Lavez, coupez et mesurez les ingrédients de vos recettes à l'avance pour en accélérer la préparation.
- Doublez vos recettes et congelez les restes en portions individuelles.
- Gardez du poisson et des légumineuses en conserve à portée de main pour préparer rapidement des salades ou des plats de pâtes.
- Gagnez du temps en vous servant de fromage déjà râpé et de fruits et légumes déjà coupés, frais ou surgelés.

## Bien manger au resto

Manger au restaurant fait partie des plaisirs de la vie, tout comme un repas à emporter ou une livraison. Et c'est bien comme ça. Par contre, puisque les portions des restaurants ont tendance à être beaucoup plus grosses que celles des repas préparés à la maison, tentez de mettre en pratique certaines stratégies pour manger en pleine conscience. Voici d'autres trucs que vous pouvez essayer :

- Au lieu de commander une entrée et un plat principal, choisissez deux entrées;
- Demandez une portion plus petite ou une demi-portion (qui est souvent amplement suffisante!);
- Partagez un dessert;
- Emportez les restes à la maison.

# Le rôle important de l'activité physique et du sommeil

Tout comme une alimentation saine, faire de l'activité physique et dormir suffisamment peuvent avoir un effet significatif sur votre santé et sur votre poids. Mais, bien plus encore, cela procure quotidiennement l'énergie et l'endurance nécessaires pour bien profiter de la vie.

## Bouger, ça fait du bien

Faire de l'activité physique régulièrement peut aider à réduire le risque de développer divers problèmes de santé, en plus de favoriser une bonne estime de soi. Visez au moins 150 minutes (2,5 heures) d'exercices aérobiques modérés ou intenses par semaine, comme la marche rapide, le vélo, la course à pied et le ski de fond, divisées en séances de 10 minutes ou plus. Et, pour augmenter votre force en général, ajoutez des exercices qui stimulent les muscles et les os, comme le yoga ou le pilates, au moins deux jours par semaine.

## Essayez d'intégrer l'activité physique à votre quotidien

Vous ne savez pas par où commencer? Voici quelques suggestions pour vous aider à garder le rythme :

- Choisissez des activités que vous aimez pour rester motivé.
- Essayez d'emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant.
- Essayez d'employer un moyen de transport actif quand c'est possible (marche ou vélo, par exemple).
- Participez à des activités de groupe - vous vous ferez de nouveaux amis tout en bougeant!

## Et le sommeil dans tout ça?

De plus en plus d'études démontrent que le manque de sommeil peut contribuer au gain de poids. Il semblerait que moins vous dormez, plus vous êtes susceptible de choisir des aliments à haute teneur en calories et de prendre plus de collations et de repas qu'il n'en faut<sup>4</sup>.

Le sommeil occupe une place importante dans un mode de vie sain. Mais, au quotidien, plusieurs d'entre nous souffrent d'un manque de sommeil en raison de notre rythme de vie de plus en plus effréné et de nos horaires de travail exigeants. Le pire, c'est que souvent nous ne nous en rendons même pas compte.

## Combien d'heures de sommeil sont suffisantes?

Selon la Société canadienne du sommeil, les adultes ont besoin de 6 à 9 heures de sommeil par nuit, mais ces chiffres peuvent varier d'une personne à l'autre<sup>5</sup>. Pour déterminer si vous dormez suffisamment, notez si vous vous sentez reposé le matin et si vous demeurez vigilant toute la journée.

## Trucs pour passer une bonne nuit de sommeil

- Établissez un horaire de sommeil régulier.
- Instaurez une routine de détente à l'heure du coucher, comme prendre un bain ou lire.
- Limitez les distractions dans votre chambre à coucher.
- Évitez l'activité physique intense le soir.
- Abstenez-vous de boire du café ou toute autre boisson caféinée le soir.
- Évitez de consommer de l'alcool et de fumer avant d'aller au lit.



# Le premier pas vers une vie plus saine

Si vous songez à adopter des habitudes de vie plus saines, la question suivante se pose : «*Est-ce le bon moment pour commencer?*» N'oubliez pas que même une petite modification de vos habitudes de vie peut avoir un effet positif sur votre santé – que vous perdiez ou non du poids.

Pour ce qui est d'apporter des changements qui perdureront, la première étape consiste à vous fixer quelques objectifs réalistes en vue d'adopter un style de vie plus sain. Et le meilleur moyen d'atteindre un objectif important tel que «*je veux améliorer mes habitudes de vie*» est de le diviser en petites parties plus concrètes et mesurables.

Lorsque vient le temps de se fixer des objectifs, pensez à SMART

Vos habitudes alimentaires et votre mode de vie ne se sont pas façonnés du jour au lendemain. Alors, n'essayez pas de tout changer en même temps. Les personnes qui font des changements réalistes sur une longue période seront plus susceptibles de réussir.

La méthode SMART repose sur la formulation d'objectifs **S**pécifiques, **M**esurables, axés sur l'**A**ction, **R**éalistes et **T**emporels. Et puisque les objectifs SMART sont mesurables, cela vous permet de mieux suivre vos progrès et de rester motivé. Il est également recommandé de mettre l'accent sur un ou deux objectifs à la fois, surtout au début.

Célébrez vos succès lorsque vous atteignez un objectif et ne soyez pas trop exigeant envers vous-même si vous n'y arrivez pas, cela fait partie du processus. Ne vous en faites pas trop, reprenez-vous et revenez dans la bonne

voie. Changer vos habitudes peut s'avérer difficile au début, mais, si vous persistez, les habitudes plus saines deviendront une seconde nature pour vous.

## Les exemples suivants vous donneront quelques idées :

De votre objectif de départ...	... à son équivalent SMART
Je vais déjeuner le matin.	Je vais déjeuner à la maison trois fois cette semaine.
Je vais faire plus d'activité physique.	Je vais marcher avec un ami 15 minutes après le souper deux fois par semaine.
Je vais manger plus de fibres.	Je vais manger du riz brun plutôt que du riz blanc cette semaine.
Je vais manger plus de protéines.	Je vais ajouter une source de protéines (comme du lait, du yogourt grec, du fromage, des œufs ou du beurre de noix) à tous mes déjeuners de cette semaine.
Je vais dormir davantage.	Je vais faire en sorte de me coucher avant 22h30 au moins quatre soirs cette semaine.
Je vais réduire mes sorties au restaurant.	Je vais emporter mon lunch au travail trois fois cette semaine.

### Misez sur votre mode de vie plutôt que sur la perte de poids

Le poids n'est pas un comportement en soi. Ce sont plutôt les habitudes de vie et d'autres facteurs qu'on ne contrôle pas qui influencent notre poids. D'où l'importance de se fixer des objectifs pour améliorer son mode de vie plutôt qu'un objectif de perte de poids.

## 10 000 personnes l'ont fait

Depuis 1994, le *National Weight Control Registry*, étude nationale sur le contrôle du poids, a suivi plus de 10 000 personnes qui ont perdu une quantité considérable de poids et maintenu cette perte à long terme<sup>6</sup>. Voici quelques faits intéressants associés à leur succès :

98 %

ont modifié  
leur alimentation

94 %

ont augmenté  
leur pratique  
d'activités physiques,  
principalement  
en marchant

90 %

sont actifs  
physiquement  
en moyenne  
1 heure par jour

78 %

déjeunent  
chaque jour

62 %

regardent la télévision  
moins de 10 heures  
par semaine

## Du soutien d'un professionnel de la santé

Tout comme vous devez vous assurer que c'est le bon moment pour entreprendre une démarche en vue d'adopter un mode de vie sain, vous devez aussi vous demander : « Est-ce que je pourrai vivre et manger de cette façon pour le reste de ma vie ? » C'est là qu'un professionnel de la santé peut vous venir en aide.

Votre **médecin de famille** peut vous aider à gérer votre état de santé et vous rassurer quant à vos inquiétudes associées à votre poids.

Un **kinésologue** est en mesure d'évaluer vos objectifs en matière d'activité physique.

Une **diététiste** peut faire le suivi de vos habitudes alimentaires et vous aider à fixer des objectifs réalistes en fonction de vos besoins.

Un **psychologue**, un **professionnel de la santé mentale** et un **ergothérapeute** peuvent vous aider à affronter certaines barrières en vous offrant du soutien et un accès aux ressources dont vous aurez besoin.

nagez  
pédalez  
riez  
faites  
du yoga  
marchez  
courez

Veillez prendre note que le contenu de cette brochure ne vise pas à remplacer les conseils d'un médecin de famille, d'un kinésologue, d'une diététiste, d'un psychologue, d'un professionnel de la santé mentale ou d'un ergothérapeute. Si vous éprouvez des problèmes de santé associés à votre poids, entretenez un rapport malsain à la nourriture ou cherchez des renseignements personnalisés, consultez un professionnel de la santé qualifié.

# Vos proches sont là pour vous!

---

Apporter des changements à ses habitudes de vie présente des défis. D'où le besoin de soutien et d'encouragement. Laissez vos amis et votre famille participer à l'atteinte de vos objectifs. Ils sauront vous motiver et vous accompagner dans cette quête vers une meilleure santé.

---



Références :

1. Reed JL et coll. The maintenance of energy balance is compromised after weight loss. *Can J Diabetes* 2013;37:121-127.
2. Fothergill E et coll. Persistent metabolic adaptation 6 years after "The Biggest Loser" competition. *Obesity (Silver Spring)* 2016;24:1612-1619.
3. Doucet E et coll. Appetite after weight loss by energy restriction and a low-fat diet-exercise follow-up. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000;24:906-914.
4. Chaput JP. Sleeping more to improve appetite and body weight control: dream or reality? *Am J Clin Nutr* 2015;101:5-6.
5. Société Canadienne du Sommeil. 2003. Sommeil normal et hygiène du sommeil. [https://scs-css.ca/files/resources/brochures/french/sommeil\\_normal.pdf](https://scs-css.ca/files/resources/brochures/french/sommeil_normal.pdf). Consulté le 11 janvier 2017.
6. National Weight Control Registry. NWCR facts. <http://www.nwcr.ws/Research/default.htm>. Consulté le 11 janvier 2017.



Revu et approuvé par



réseau  
canadien  
en obésité



CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES



Avril 2017