

Ce que proposent les professionnels de la santé en matière de gestion de poids



- Approche personnalisée et globale qui tient compte des besoins de chacun

L'intervention doit être axée sur :

- ✓ De saines habitudes alimentaires
- ✓ La pratique de sport régulière
- ✓ Une perte de poids graduelle
- ✓ L'écoute des signaux de faim et de satiété
 - C'est-à-dire, manger seulement quand on a faim et cesser de manger lorsque l'on a plus faim, sans se sentir plein!
- ✓ Une démarche de perte de poids sur une période prolongée

- Pour une meilleur écoute de vos signaux de faim et de satiété

- ✓ Mangez lentement
- ✓ Mangez des aliments qui sont appréciés
- ✓ Réalisez qu'il n'est pas nécessaire de terminer votre assiette
- ✓ Mangez à la table, sans écouter la télévision
- ✓ Apprenez à gérer vos émotions pour éviter de manger lorsque vous êtes en colère, fatigué ...
- ✓ Dormez suffisamment

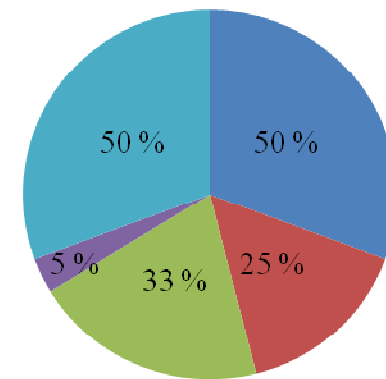


Si vous souhaitez entreprendre une démarche de perte de poids, il est conseillé de consulter une Diététiste – Nutritionniste. Téléphonnez à votre CLSC.

Effets pervers des diètes!!



Pourcentage sur les habitudes des québécois(es) face à leur poids et à leur mode de vie



- % femmes de poids normal qui désirent maigrir
- % hommes de poids normal qui désirent maigrir
- % Québécois ayant un surplus de poids
- % Québécois souffrant d'obésité
- % Femmes ayant suivi des régimes

Les Québécois ont tendance à vouloir maigrir même s'ils ont un poids normal et près de 50% des femmes québécoises ont déjà suivi un ou des régimes dans leur vie!!

Mythe ou réalité ?

Pour être en santé, il faut être mince

Mythe : En adoptant un mode de vie sain, une personne avec un excès de poids peut très bien être en santé. Dans certains cas, la maigreur, tant recherchée, pourrait être une source de problèmes de santé.

Suivre un régime n'est pas sans risques!!

Risques physiologiques

- ✓ Étourdissements
- ✓ Déséquilibre électrolytique
- ✓ Arythmie cardiaque
- ✓ Constipation ou diarrhée
- ✓ Maux de tête
- ✓ Ostéoporose
- ✓ Regain de poids

Risques psychologiques

- ✓ Dépression
- ✓ Compulsions alimentaires
- ✓ Boulimie
- ✓ Anorexie
- ✓ Hyperphagie

Mythe ou Réalité

- En mastiquant longtemps les aliments, on s'assure de perdre du poids.

Mythe :

La durée de mastication d'un aliment ne change rien au nombre de calories qu'il fournit à notre corps. Par contre, le fait de prendre le temps de bien mastiquer peut nous amener à manger de moins grandes quantités d'aliments.

Les méthodes de perte de poids et leur efficacité

Que l'on parle de régimes " Minçavi, Weight watchers, Montignac..." ou de toutes les autres méthodes de perte de poids, on parle de la notion de contrôle!

- ✓ Contrôle des quantités que l'on consomme
- ✓ Contrôle de notre image corporelle
- ✓ Contrôle de la balance (pèse -personne)...

Cela n'amène pas à adopter de saines habitudes de vie. On suit la diète, on se contrôle! Cela amène une perte de poids, puis c'est le retour aux habitudes alimentaires du départ et la reprise de poids, on vit l'effet Yoyo! L'effet yoyo, c'est la reprise de poids à répétition après une diète. Notre estime de soi en est diminuée à cause de l'échec et la frustration. Les impacts sont néfastes sur notre santé physique et psychologique.

Comment évaluer si une méthode proposée pour perdre du poids est adéquate?

- ✓ Est-ce que les objectifs de perte de poids sont réalistes?
- Soit environ 5 à 10% de votre poids initial et perte de max. 1 à 2 lbs/semaine
- ✓ La question de l'estime de soi est-elle abordée dès le départ?
- ✓ Est-ce que les conseils sont personnalisés et tiennent compte de vos habitudes de vie et de vos contraintes actuelles?

Pour en savoir plus, consultez le site de **Équilibre**
<http://www.equilibre.ca/content.asp?node=44>

RÉFÉRENCES :

INSPQ.QC.CA . Accueil, [En ligne], <http://www.inspq.qc.ca>

EQUILIBRE.CA.. Accueil, [En ligne], <http://www.equilibre.ca/content.asp?node=60&lang=fr>

PASSEPORT SANTÉ.NET. Accueil, [En ligne], <http://www.passeportsante.net/fr/actualites/nouvelles/fiche.aspx?doc=2008082272>

EXTENSO. Portail d'information de Nutrium, [En ligne], http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1514

CONSEIL NUTRITION.TV. La nutrition en vidéo avec Dr. Isabelle Huot, [En ligne], http://www.conseilsnutrition.tv/f-539_ecouter-son-appetit