



**Manger mieux, C'est meilleur**

Préparé par



*Dietitians of Canada*  
*Les diététistes du Canada*

Partez à la **découverte**

## Finis les régimes : Gérez sainement votre poids

**Vous avez essayé tous les régimes inimaginables?**

**Selon Statistique Canada, deux Canadiens sur trois présentent un surplus de poids. Pour faire fondre ces kilos en trop, plusieurs sont à la recherche du régime miracle. Et l'industrie des livres et des programmes amaigrissants l'a bien compris !**

**Les régimes amaigrissants n'offrent qu'une solution temporaire :**

- Ces régimes ne nous aident pas à changer nos comportements alimentaires à long terme. Après un régime, le poids perdu est souvent repris et parfois même plus.
- Une perte de poids rapide entraîne la perte de masse musculaire. Or, les muscles brûlent plus efficacement les calories que la graisse.
- Soumis à une restriction sévère en calories, notre corps se met en état de survie. Pour accomplir les mêmes activités, notre corps brûle moins de calories. Et lorsque nous reprenons nos anciennes habitudes alimentaires, nous reprenons le poids perdu.
- « Être au régime » crée une relation malsaine entre nous et la nourriture, la privation menant aux rages alimentaires et au gain de poids.

d'une saine alimentation



Nous vivons dans une culture obésogène. En d'autres mots, notre style de vie et notre environnement favorisent le gain de poids. Tout nous pousse à manger plus, particulièrement à manger plus d'aliments caloriques et peu nutritifs.

Pour perdre du poids de façon efficace, adoptez des habitudes alimentaires qui laissent une place au plaisir et qui satisfont votre faim. Pour maintenir la perte de poids, celle-ci doit être graduelle, soit de 0,5 à 1 kg (1 à 2 livres) par semaine. Finis les régimes !

**Voici quelques conseils pratiques pour atteindre votre objectif :**

- ✓ **Mangez moins.** Si vous ingérez plus de calories que vous en dépensez, vous prendrez du poids. Nous mangeons 30 % plus devant une grosse assiette. Choisissez les plus petits formats. Partagez les entrées et les desserts. Rapportez la moitié de la portion servie au restaurant à la maison pour un autre repas.
- ✓ **Écoutez les signaux que vous envoie votre corps.** Arrêtez de manger lorsque vous n'avez plus faim. Vous pourrez toujours en remanger le lendemain... parce que vous n'êtes pas au régime !
- ✓ **Mangez des aliments sains et nourrissants.** Limitez les aliments transformés et les aliments-camelote. Préférez les aliments de saison.
- ✓ **Faites le plein de légumes et de fruits.** Commencez votre repas avec une salade, remplissez votre assiette principale de légumes et terminez le repas avec un fruit.

**Au menu : santé et nutrition ! [www.dietetistes.ca/mangermieux](http://www.dietetistes.ca/mangermieux)**



- ✓ **Choisissez des aliments riches en fibres.** Le pain de grains entiers, le riz brun, l'avoine et les céréales à déjeuner riches en fibres sont de délicieuses sources de fibres bénéfiques pour votre santé.
- ✓ **Choisissez des aliments faibles en gras.** Le gras contient deux fois plus de calories que les protéines et les glucides. Il est donc essentiel de réduire votre consommation de gras. Choisissez des produits laitiers faibles en gras, des coupes de viande maigres et de la volaille sans la peau. Allez-y mollo sur la vinaigrette à salade et sur les gras de cuisson.
- ✓ **Établissez une structure de repas.** Mangez environ tous les 4 heures. Ceci vous aidera à garder votre métabolisme actif, à maintenir une quantité normale de sucre dans le sang et à éviter la faim excessive menant à une surconsommation au prochain repas.
- ✓ **Ajoutez un peu de protéines à chaque repas pour vous aider à contrôler votre faim et à optimiser votre perte de poids.** Parmi les sources de protéines animales, on retrouve la viande, le poisson, la volaille et les produits laitiers. Les noix, les graines, le beurre d'arachide, les légumineuses, le tofu et les boissons de soya sont des sources de protéines végétales.
- ✓ **Mangez des aliments que vous aimez.** Qui a dit qu'il fallait manger des aliments que vous n'aimez pas pour perdre du poids ? Ce sont vos habitudes alimentaires générales qui influencent votre poids, et non les petites douceurs.

## **Bougez !**

Bien manger est à la base d'un style de vie sain. Mais être physiquement actif est aussi une partie importante de l'équation. Pour bouger plus, vous n'êtes pas obligé de vous inscrire à un centre de conditionnement physique. Marchez, courez, dansez, nagez, jouez au tennis, montez les marches, prenez un cours de yoga ou de Pilates... Bougez pour brûler quelques calories et pour vous sentir bien !

Les diététistes sont une source fiable d'information. Pour trouver un(e) diététiste dans votre région, rendez-vous au [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez) ou composez le 1 888 901-7776.

Les diététistes du Canada © 2008. Tous droits réservés. Ne peut être reproduit qu'en entier et que si la source est mentionnée. Usage commercial interdit.

## **Quel est votre poids santé ?**

Avec l'aide de votre médecin ou de votre diététiste, vous pouvez calculer votre indice de masse corporelle (IMC) et votre tour de taille pour déterminer si votre poids est un facteur de risque pour votre santé.

Pour calculer facilement et rapidement votre IMC, visitez l'outil interactif ProfilAN ([www.profilan.ca](http://www.profilan.ca)). ProfilAN ne calcule pas seulement votre IMC, il vous permet aussi de suivre, au quotidien, vos choix alimentaires et votre niveau d'activité physique et vous fournit une évaluation personnalisée.

## **Votre poids et vous**

- **Personne ne perd du poids de façon constante.** Certaines journées ou semaines donneront de meilleurs résultats que d'autres. Visez un objectif à long terme.
- **La balance peut vous décevoir.** Le chiffre inscrit sur la balance varie en fonction du moment de la journée, de l'apport en sel et même du cycle menstruel de la femme. Ne vous pesez pas plus d'une fois par semaine.
- **Un jour ou l'autre, vous atteindrez un plateau.** Si vous cessez de perdre du poids, bougez plus et soyez patient. Vous surmonterez ce plateau.
- **Le sabotage amical.** Parfois, les amis et la famille nous supportent moins. Restez concentré sur vos propres objectifs. Nous avons tous nos propres enjeux autour de la nourriture.
- **Manger ses émotions.** Nous utilisons souvent les aliments pour remplir un sentiment de vide quand on est seul, on s'ennuie ou on est déprimé. Prenez conscience de ces moments et recherchez d'autres options comme prendre une marche ou visiter un ami.
- **La socialisation.** Quelles sont vos habitudes alimentaires lorsque vous mangez avec un ami, à une fête, à un mariage ou en vacances ? Ces événements font partis de votre vie. Profitez-en pleinement tout en gardant en tête vos objectifs.

**Ce feuillet est distribué gracieusement par :**