

# Plan d'action pour un poids santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC



## **Plan d'action pour un poids santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC**

Bienvenue à une nouvelle perspective du poids.....	3
Pourquoi le poids santé est-il important?.....	4
Semaine 1 : Prise en note des habitudes actuelles.....	8
Guide des portions.....	9
Semaine 2 : Fixation des objectifs.....	11
Semaine 3 : Suivi du progrès.....	19
Semaine 4 : Détermination des défis et préparation pour les surmonter.....	21
Semaine 5 : Systèmes de soutien.....	23
Semaine 6 : Rechutes et pépins.....	25
Semaine 7 : Récompenses.....	27
Semaine 8 : Contrat de comportement.....	29
Semaine 9 : Gestion du temps.....	30
Semaine 10 : Gestion du stress.....	31
Semaine 11 : Plateaux.....	33
Semaine 12 : Nouveau départ.....	35
Références.....	36
Journal alimentaire et d'activité physique.....	37
Contrat de comportement.....	38
Mon planificateur hebdomadaire.....	39



## Bienvenue à une nouvelle perspective du poids

Le **Plan d'action pour un poids santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC** offre une nouvelle façon d'atteindre et de maintenir un poids santé. Il ne s'agit pas d'un régime miracle ou d'un programme d'exercice. Vous n'avez pas à jeûner ou à vous abonner à un centre de conditionnement physique onéreux. Réparti sur 12 semaines, le Plan d'action pour un poids santé est un programme qui vous permettra d'acquérir les aptitudes et les habitudes nécessaires à l'atteinte et au maintien naturel de votre propre poids santé.

Le Plan d'action pour un poids santé est le fruit des préoccupations de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC en ce qui concerne l'effet de l'embonpoint sur la santé. Selon Statistique Canada, 37 % des adultes au pays font de l'embonpoint et 24 % sont obèses. En raison de leur poids, plus de 6 adultes canadiens sur 10 sont à risque de maladies graves telles que l'hypertension artérielle, les maladies du cœur, l'accident vasculaire cérébral (AVC), le diabète, les maladies des reins et certaines formes de cancer.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC voulait offrir un programme qui aurait la meilleure chance d'aider les Canadiens à éviter les pièges et les dangers liés aux régimes à la mode et à réaliser des changements de mode de vie sains, réalistes et durables. Pour créer un tel programme, la Fondation a consulté des spécialistes du changement comportemental, de la physiologie de l'exercice et de la nutrition ainsi que des outils de santé en ligne. Le Plan d'action pour un poids santé vous offre la même expérience que si vous consultiez hebdomadairement un diététiste ou un conseiller en perte de poids. Ce programme vous permet de prendre la situation en main et de faire de petits changements positifs et durables au quotidien. Dites adieu aux régimes miracles à répétition : le Plan d'action pour un poids santé ne vise que l'adoption à vie de saines habitudes.

Le volet électronique du Plan d'action pour un poids santé offre, entre autres, des outils de suivi, des journaux et une collection d'articles et de conseils ainsi que d'autres options. Si vous voulez vivre pleinement l'expérience du Plan d'action pour un poids santé, veuillez visiter le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à l'adresse **[www.fmcoeur.ca/ps](http://www.fmcoeur.ca/ps)** pour vous y inscrire. Pour les personnes qui n'ont pas accès à l'Internet ou qui préfèrent travailler avec un document papier, la Fondation a conçu la présente brochure, laquelle est une version condensée du programme en ligne.

Allons-y!

Le Plan d'action pour un poids santé s'adresse aux adultes de 18 à 65 ans qui font de l'embonpoint ou sont légèrement obèses (dont l'indice de masse corporelle [IMC] se situe entre 25,0 et 34,9 kg/m<sup>2</sup>). Si votre IMC est égal ou supérieur à 35,0, si vous souffrez de problèmes de santé tels que le diabète ou une maladie du cœur ou si vous êtes enceinte, pensez le devenir prochainement ou si vous allaitez, veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre tout programme de perte de poids ou d'activité physique. Vous pourriez avoir besoin d'une surveillance médicale personnalisée. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande aux personnes dont l'IMC est inférieur à 25 d'utiliser le Plan d'action pour un poids santé afin de connaître les comportements qui les aideront à maintenir un poids santé. Parlez-en à votre dispensateur de soins.

## Pourquoi le poids santé est-il important?

Tout le monde aime l'idée d'être attrayant, mais la raison première d'avoir et de maintenir un poids sain est la santé.

Certains problèmes et certaines maladies associés à l'embonpoint comprennent : un taux élevé de cholestérol sanguin, le diabète de type 2, les calculs biliaires, les maladies du cœur, l'hypertension artérielle, certains cancers, les maladies des reins, l'ostéoarthrite, la dysfonction sexuelle, l'apnée du sommeil et l'AVC.

Si vous faites de l'embonpoint, même une perte de poids modeste, d'aussi peu que 5 à 10 % du poids, peut réduire votre pression artérielle ainsi que le taux de cholestérol dans votre sang.

Ce qui suit vous permettra de déterminer si votre poids actuel est sain et quel serait un objectif approprié pour améliorer votre santé.

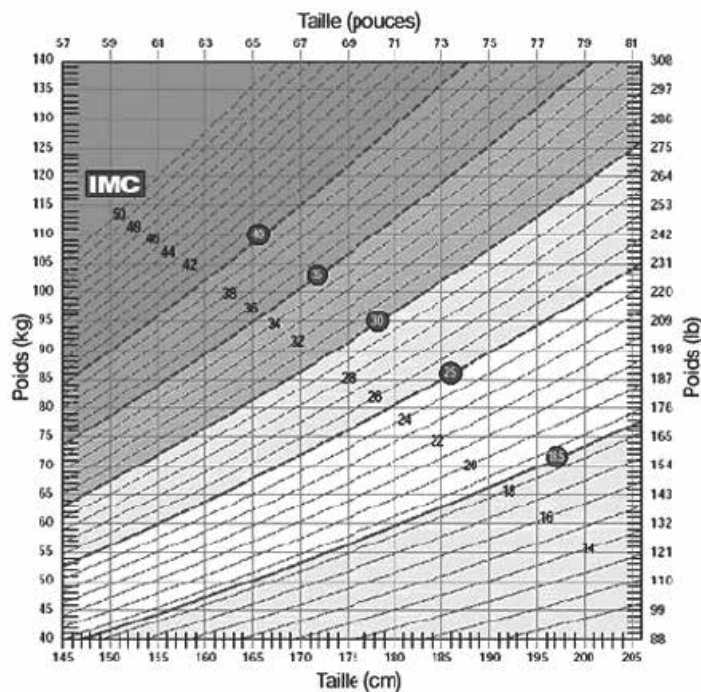
### Votre poids actuel est-il sain?

Il existe deux méthodes principales pour évaluer votre poids actuel :

1. le calcul de votre indice de masse corporelle (IMC);
2. la mesure de votre tour de taille.

### Indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC est le rapport entre le poids et la taille (son calcul s'effectue en divisant le poids en kilogrammes par la taille en mètres au carré). Voici un tableau facile à consulter pour calculer votre IMC. Si vous avez des questions sur la manière de calculer votre IMC, posez-les à votre dispensateur de soins.



Source: Santé Canada. Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes. Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada, 2003.



### Signification de votre chiffre :

- **un chiffre inférieur à 18,5** : votre poids peut être insuffisant et vous pourriez être à risque de problèmes de santé tels que l'ostéoporose (amincissement des os) ou la malnutrition;
- **un chiffre entre 18,5 et 24,9** : votre poids est normal et présente le moins de risques de problèmes de santé;
- **un chiffre entre 25,0 et 29,9** : vous êtes dans la catégorie de l'embonpoint et votre risque de souffrir de maladies commence à s'élever;
- **un chiffre égal ou supérieur à 30** : vous êtes dans la catégorie de l'obésité et vous présentez le plus grand risque de souffrir de problèmes de santé. Plus votre IMC est élevé, plus vous êtes à risque de problèmes de santé.

Attention : Conçu pour les adultes, l'IMC peut ne pas être précis pour les enfants, les adolescents de moins de 18 ans, les personnes âgées de 65 ans et plus et les femmes enceintes ou qui allaitent. Les problèmes de santé peuvent varier et l'IMC peut ne pas être un indice précis des risques pour la santé pour les personnes extrêmement musclées.

### Tour de taille

Le tour de taille mesure l'endroit où vous portez vos kilos, ce qui peut avoir autant d'importance pour votre santé que votre poids lui-même. Le surplus de poids accumulé autour de la taille peut être plus dangereux pour le cœur que celui qui se retrouve autour des hanches et des cuisses. Votre tour de taille ne correspond pas à la taille de vos pantalons. Veuillez lire ce qui suit pour savoir comment bien mesurer votre tour de taille et comprendre votre résultat.

### Mesure du tour de taille

1. Dégagez votre région abdominale de tout vêtement, ceinture ou accessoire. Tenez-vous debout devant un miroir, les pieds écartés à la largeur de vos épaules et l'abdomen détendu. Utilisez un galon à mesurer flexible en papier ou en plastique gradué en pouces ou en centimètres. Passez le galon à mesurer autour de votre taille.
2. Utilisez le côté de vos mains et de vos index (et pas le bout des doigts) pour trouver le rebord supérieur de l'os de la hanche en appuyant vers le haut et vers l'intérieur, le long de l'os.

**Conseil :** Plusieurs personnes confondent la partie de l'os de la hanche située vers l'avant avec le haut de la hanche. Cette partie de l'os de la hanche n'est pas vraiment la plus haute, mais en la suivant vers le haut et vers l'arrière sur les côtés du corps, vous découvrirez le véritable point le plus haut de vos hanches.

3. À l'aide du miroir, alignez le bas du galon à mesurer au rebord supérieur de l'os de vos hanches des deux côtés de votre corps.

**Conseil :** Une fois que vous avez trouvé le haut de l'os de votre hanche, vous pouvez mettre une marque à l'aide d'un stylo ou d'un marqueur à pointe de feutre pour mieux placer le galon.

4. Assurez-vous que le galon est parallèle au sol et qu'il n'est pas torsadé.

5. Détendez-vous et prenez deux respirations normales. Après la deuxième respiration, resserrez le ruban autour de votre taille. Le galon devrait être placé confortablement autour de votre taille, sans enfoncer la peau.

**Conseil :** N'oubliez pas de garder l'estomac détendu.

6. Tout en respirant normalement, lisez la mesure indiquée sur le galon. Notez la mesure. Il s'agit de votre tour de taille.

**Mon tour de taille est :** \_\_\_\_\_

### Signification de votre chiffre

Le tour de taille est un bon indicateur de votre risque de souffrir de maladies du cœur, d'AVC, d'hypertension artérielle, d'un taux élevé de cholestérol et de diabète de type 2. Si votre tour de taille est supérieur à la limite pour votre sexe et votre origine ethnique, vos risques de souffrir de ces problèmes de santé augmentent. Même si vous êtes près de la limite (à 8 cm [3 po] près), votre risque commence déjà à augmenter. Vous devez faire quelque chose pour réduire votre risque dès maintenant et pour atteindre et maintenir un poids santé.

### Tour de taille en fonction du sexe et de l'origine ethnique

Groupe ethnique	HOMMES	FEMMES
Europe/Caucase, Afrique subsaharienne, Est de la Méditerranée, Moyen-Orient	102 cm (40 po)	88cm (35 po)
Asie du sud, Malaisie, Asie, Inde, Chine, Japon, Amérique du sud et Amérique centrale	90 cm (35 po)	80 cm (32 po)

\*La mesure du tour de taille ne s'applique pas aux femmes enceintes ou qui allaitent ou aux personnes âgées de moins de 18 ans ou de plus de 65 ans.

Il existe également une vidéo d'information intitulée Tour de taille sain dans le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ([fmcoeur.ca/Tourdetaillesain](http://fmcoeur.ca/Tourdetaillesain)) qui montre comment mesurer son tour de taille adéquatement. Si vous avez des questions sur la manière de mesurer votre tour de taille, posez-les à votre dispensateur de soins.

### Signification de votre poids pour votre santé

Notez ci-dessous votre IMC et votre tour de taille et utilisez les tableaux précédents pour calculer votre risque général pour la santé.

\*Les personnes dont le poids est insuffisant sont à risque de souffrir d'autres problèmes de santé.

Mon IMC est : _____	Je suis dans la catégorie :	Ceci veut dire que mon risque de souffrir d'une maladie du cœur et d'un AVC est :
	<input type="checkbox"/> poids insuffisant	<input type="checkbox"/> faible*
	<input type="checkbox"/> poids normal	<input type="checkbox"/> faible – si j'ai aussi un tour de taille santé
	<input type="checkbox"/> embonpoint	<input type="checkbox"/> plus élevé
	<input type="checkbox"/> obésité	<input type="checkbox"/> beaucoup plus élevé



<b>Mon tour de taille est :</b> ____ cm ou ____ pouces	<b>Mon tour de taille est :</b>	<b>Ceci veut dire que mon risque de souffrir d'une maladie du cœur et d'un AVC est :</b>
	<input type="checkbox"/> dans les limites acceptables	<input type="checkbox"/> normal
	<input type="checkbox"/> acceptables	<input type="checkbox"/> plus élevé

Si votre IMC indique de l'embonpoint ou de l'obésité ou si votre tour de taille n'est pas sain, vous pourriez profiter de perdre du poids. Même en ne perdant qu'un peu de poids, vous pourriez réduire considérablement votre risque de maladies du cœur, d'AVC ou d'autres problèmes de santé. Une perte de poids modeste est égale à 5 à 10 % de votre poids ou à 0,5 à 0,9 kg (une à deux livres) par semaine.

### Êtes-vous prêt à changer votre mode de vie?

Il est important que vous réfléchissiez et que vous soyez prêt à changer votre alimentation et à augmenter votre activité physique.

Accumulez-vous au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, en séances de 10 minutes ou plus? Parmi les activités d'intensité modérée, on retrouve la marche rapide, les travaux de jardinage, la natation, la danse et le vélo. Essayez-vous actuellement d'être plus actif ou prévoyez-vous faire des changements pour devenir plus actif au cours des 30 prochains jours ou des 6 prochains mois? Ou pensez-vous ne faire des changements que plus tard?

Cherchez-vous des moyens de changer votre mode de vie pour avoir une meilleure alimentation? Pensez-vous apporter des changements au cours des 30 prochains jours ou des six prochains mois? Ou pensez-vous ne faire des changements que plus tard, voire jamais?

Il est important que vous réfléchissiez à votre volonté de changer votre vie. La présente brochure et ce programme visent les personnes qui travaillent actuellement à changer leur vie ou qui pensent le faire au cours des 30 prochains jours. Si vous n'avez pas encore pris la décision, mais que vous pensez changer votre mode de vie au cours des six prochains mois, cette brochure peut vous aider à cerner des problèmes et des idées qui nécessitent réflexion. Si vous ne prévoyez rien changer bientôt, cette brochure n'est probablement pas la bonne ressource pour vous en ce moment.

### Étapes suivantes

Au cours des 12 prochaines semaines, chaque leçon vous enseignera une nouvelle aptitude pour vous aider à apporter des changements permanents à votre mode de vie, soit les changements qui vous permettront d'atteindre et de maintenir un poids santé de façon sécuritaire. Toutefois, chaque programme ne peut être adéquat pour tous. Si vous avez des préoccupations au sujet de votre santé, parlez-en à votre dispensateur de soins avant d'entreprendre le Plan d'action pour un poids santé.



## Semaine 1 : Prise en note des habitudes actuelles

Allons-y! Nous sommes heureux de vous accueillir dans le programme. En guise de consolation, sachez que vous n'êtes pas seul à vouloir perdre du poids. Maintenir un poids santé n'est pas toujours facile, c'est pourquoi plus de la moitié des Canadiens ont des problèmes de poids. L'atteinte d'un poids sain est importante pour votre santé. La clé du succès du Plan d'action pour un poids santé est d'adopter et de conserver des habitudes de vie saines. Ce programme vous aidera à le faire. Félicitez-vous pour vous être procuré la présente brochure et pour vous être engagé à améliorer votre mode de vie.

Vous avez peut-être un objectif de perte de poids précis en tête, ce qui expliquerait votre engagement envers ce programme. À la fin des 12 semaines du programme, certaines personnes réaliseront une perte de poids modeste tandis que d'autres maintiendront simplement leur poids actuel. Peu importe le résultat, il s'agira d'une réussite en soi. Au fil de la transformation de votre mode de vie, les changements apportés influenceront grandement sur votre santé. Les connaissances acquises tout au long du programme vous aideront à atteindre le poids visé et à le maintenir au-delà des 12 semaines du plan.

### Clé du succès n° 1 : Tenir un journal

Le fait de tenir un journal vous aidera à acquérir et à conserver de nouvelles habitudes saines. Il s'agit d'un élément fondamental du Plan d'action pour un poids santé. Mais avant de faire tout changement, il est important que vous ayez un portrait complet de votre situation actuelle.

Au cours de la première semaine, votre priorité sera de tenir un journal quotidien de tous les aliments et boissons consommés, du temps consacré à l'activité physique ainsi que des activités pratiquées. Faites suffisamment de copies du journal alimentaire et d'activité physique compris à la fin de la présente brochure, soit une pour chaque jour de la semaine. Vous pouvez choisir de noter l'information sur un bloc-notes, dans un journal ou dans un outil de suivi en ligne si vous avez accès à l'Internet.

Voici quelques conseils au sujet de votre journal.

- Soyez précis et notez le plus de détails possible. Par exemple, si vous mangez un sandwich, notez le type de pain, les garnitures et la tartinaade.
- Notez la taille des portions ainsi que l'heure et le lieu de consommation. Le guide des portions offert à la page suivante vous aidera à comprendre la taille des portions des différents types d'aliments. Consultez-le souvent afin de vous familiariser avec les portions recommandées. Par exemple, un bagel peut représenter deux portions de céréales. La surestimation des portions est une erreur fréquente qui peut causer un gain de poids.
- Notez les périodes où vous êtes actif physiquement. N'oubliez pas, l'activité physique ne comprend pas seulement les loisirs ou les exercices structurés, mais inclut également les activités quotidiennes telles que l'accompagnement à pied des enfants vers l'école, le jardinage, le vélo ou les grosses tâches ménagères.

Vous devez être parfaitement honnête et non critique. Vous ne devez pas vous censurer ou vous juger.

Certaines personnes veulent commencer la perte de poids immédiatement. Si vous prenez le temps de tenir votre journal alimentaire et d'activité physique pendant une semaine, vous pourriez être surpris par le résultat. À la prochaine séance, nous étudierons votre journal afin de connaître vos points forts ainsi que les points qui nécessitent une amélioration.



## Mon Plan d'action pour un poids santé

### Guide des portions

#### Légumes

Vous pouvez prendre autant de légumes que vous le désirez. Toutefois, n'oubliez pas que les petits pois, la courge, le navet et le panais contiennent davantage de glucides que les autres légumes, essayez donc d'en limiter les portions à environ 125 ml (½ tasse).

#### Fruits

##### Une portion de fruits, c'est :

- 250 ml (1 tasse) de baies, de cerises, de raisins ou de morceaux de melon
- 1 fruit de taille moyenne entier\*
- 125 ml (½ tasse) de fruits en conserve sans sucre ajouté
- 125 ml (½ tasse) de compote de pomme sans sucre ajouté
- 60 ml (¼ tasse) de fruits séchés
- 125 ml (½ tasse) de jus de fruit

\*Exceptions : 1 petite banane ou papaye, 3 petits abricots frais, 2 mandarines, 2 prunes ou kiwis de taille moyenne, ½ mangue de taille moyenne



##### Guide visuel

Un fruit de taille moyenne est à peu près aussi gros qu'une main fermée en poing ou qu'une balle de tennis.

#### Viandes et substituts (choisissez des morceaux maigres ou faibles en gras)

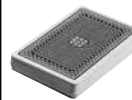
Une portion de viande, de poisson ou de volaille fait 85 grammes (3 oz). Si vous le désirez, vous pouvez tout à fait prendre deux de vos portions de protéines recommandées en un seul repas, soit 170 g (6 oz).

##### Sources végétariennes

- 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide
- 75 ml (⅓ tasse) de tofu
- 60 ml (¼ tasse) de noix ou de graines
- 75 ml (⅓ tasse) de hoummos
- 125 ml (½ tasse) de légumineuses cuites

##### Exemples de portions approximatives :

- 1 petite poitrine ou cuisse de poulet
- 1 petite galette de hamburger
- 1 petit filet de poisson
- 1 petite côtelette de porc
- 1 petit steak
- 1 ou 2 tranches de rosbif ou de viande rôtie (porc, veau, jambon, agneau ou gibier)
- 2 ou 3 tranches de charcuterie maigre
- 2 œufs
- De 125 à 175 ml (½ à ¾ tasse) de thon ou de saumon en conserve (mais pas dans l'huile)
- De 10 à 12 crevettes ou pétoncles de taille moyenne



##### Guide visuel

Une portion de 85 g (3 oz) de viande, de poisson ou de volaille fait environ la taille d'un paquet de cartes.

Ce guide vous aidera à choisir des portions adéquates pour chacun de vos aliments. Mesurez ce que vous mangez pendant un jour ou deux et vous finirez par savoir reconnaître ce dont a l'air une portion saine. Ainsi, vous parviendrez à estimer la taille d'une portion en ne faisant qu'y jeter un coup d'œil. Si vous avez l'impression que la taille de vos portions se met à augmenter de nouveau, recommencez les mesures.

## Mon Plan d'action pour un poids santé

### Guide des portions

**Produits laitiers et substituts** (choisissez ceux à faible teneur en matières grasses)

**Une portion de produits laitiers et substituts, c'est :**

- 250 ml (1 tasse) de lait (écrémé ou 1 %)
- 250 ml (1 tasse) de lait à teneur réduite en lactose
- 250 ml (1 tasse) de lait de soya enrichi
- 250 ml (1 tasse) de lait de chèvre enrichi
- 125 ml (½ tasse) de lait au chocolat
- 175 ml (¾ tasse) de yogourt (0 % ou 1 %)
- 125 ml (½ tasse) de fromage cottage (sans matières grasses ou 1 %)
- 30 g (1 oz) de fromage
- 125 ml (½ tasse) de lait en poudre en conserve



#### Guide visuel

Une portion de 30 g de fromage (1 oz) fait environ la taille de votre pouce.

**Produits céréaliers** (choisissez des grains entiers)

Une portion de produits céréaliers contient environ 15 grammes de glucides. Utilisez ce guide quand vous lisez le tableau de valeur nutritive des pains, des céréales, des pâtes, des craquelins et des autres produits à base de céréales.

**Exemples de portions approximatives :**

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain</li> <li>• ¼ d'un grand bagel ou ½ petit bagel</li> <li>• ½ muffin anglais</li> <li>• ½ pita de 15 cm (6 po)</li> <li>• ½ pain à hamburger ou à hotdog</li> <li>• 1 petit muffin (5 cm/2 po)</li> <li>• 1 petite crêpe (10 cm/4 po)</li> <li>• 1 petit pain</li> <li>• 1 petit chapati, tortilla ou rôtie (15 cm/6 po)</li> <li>• 1 gaufre de 10 cm (4 po)</li> <li>• De 125 à 250 ml (½ à 1 tasse) de céréales</li> <li>• 125 ml (½ tasse) de granola</li> <li>• 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 ml (½ tasse) de pâtes ou de couscous cuit</li> <li>• 75 ml (⅓ tasse) de riz ou de millet cuit</li> <li>• 125 ml (½ tasse) d'orge ou de boulgour cuit</li> <li>• 125 ml (½ tasse) de quinoa</li> <li>• De 4 à 6 petits craquelins</li> <li>• 1 petite pomme de terre (½ si elle est de taille moyenne)</li> <li>• 75 ml (⅓ tasse) de patate douce ou de plantain</li> <li>• 125 ml (½ tasse) de maïs</li> <li>• ¼ d'un pain naan de 15 cm (6 po)</li> </ul> |
|--|---|

## Lipides

**Une portion de lipides, c'est :**

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile, de beurre, de margarine ou de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigrette
- 15 ml (1 c. à table) de fromage à la crème



## Semaine 2 : Fixation des objectifs

Cette semaine, le programme a pour but de vous fournir une importante base. Nous étudierons vos habitudes actuelles, nous planifierons vos repas et nous vous aiderons à fixer des objectifs S.M.A.R.T.

### Clé du succès n° 2 : Examiner la situation actuelle et fixer des objectifs

#### Étape 1 : Examinez vos habitudes actuelles

Commençons par un examen de votre semaine d'autoévaluation. Prenez votre journal alimentaire et d'activité physique et, au moyen du guide des portions, répondez aux questions qui suivent. Nul besoin de répondre avec précision. L'important est d'obtenir un aperçu de vos choix alimentaires actuels.

#### Saine alimentation

	Oui	Non
La <b>plupart</b> des jours, avez-vous mangé un repas ou une collation toutes les trois ou quatre heures?		
La <b>plupart</b> des jours, avez-vous inclus <b>une source de protéines</b> dans la majorité de vos repas?		
La <b>plupart</b> des jours, avez-vous mangé deux à trois portions de légumes? (Une portion de légumes est égale à 125 ml [1/2 tasse] de légumes crus ou cuits [frais, congelés ou en conserve], une tasse de salade ou 125 ml de jus de légumes.)		
La <b>plupart</b> des jours, avez-vous mangé deux à trois portions de fruits? (Une portion de fruits est égale à 250 ml [une tasse] de baies ou fruits coupés frais, congelés ou en conserve, 125 ml [1/2 tasse] de jus de fruit pur à 100 %, 60 ml [1/4 tasse] de fruits séchés, une pomme, une poire ou une orange moyenne ou une petite banane.)		
La <b>plupart</b> des jours, avez-vous consommé deux à trois portions de lait ou de substituts? (Une portion de lait ou de substituts est égale à 250 ml [une tasse] de lait à faible teneur en matières grasses ou de breuvage enrichi au soya, 250 ml de yogourt à faible teneur en matières grasses, 125 ml [1/2 tasse] de fromage cottage faible en matières grasses ou 30 g [1 oz] de fromage.)		
La <b>plupart</b> des jours, quand vous avez consommé des produits céréaliers, avez-vous choisi des produits faits de grains entiers? (Les produits faits de grains entiers comprennent le pain de blé entier à 100 %, le riz brun, l'orge, le quinoa et le gruau.)		
La <b>plupart</b> des jours, avez-vous choisi des produits faibles en matières grasses? (De telles options comprennent un verre de lait à 2 % ou moins de matières grasses, des fromages à faible teneur en M.G., un yogourt qui contient moins de 3 g de matières grasses par portion, des viandes ou des coupes de viande maigres ou très maigres.)		
La <b>plupart</b> des jours, avez-vous limité votre consommation de matières grasses ajoutées? (Les gras ajoutés comprennent l'huile utilisée pour la cuisson, le beurre, la margarine, les vinaigrettes, les trempettes et le fromage à la crème.)		

	Oui	Non
<p><b>La plupart des jours, avez-vous limité votre consommation d'aliments non nourrissants ou vides?</b> (Ces aliments peuvent contenir une grande quantité de calories, de sel, de sucre ou de matières grasses et ne sont pas inclus dans le guide des portions.) Pensez, entre autres, aux croustilles, aux nachos, aux boissons gazeuses ou alcoolisées, aux cafés spécialisés, aux gâteaux, aux biscuits, aux beignes et aux tablettes de chocolat que vous avez consommés cette semaine.</p>		
<p><b>La plupart des jours, avez-vous bu de l'eau?</b> Ne tenez compte que de l'eau plate, sans saveur ajoutée.</p>		
<p><b>Au cours de la dernière semaine, combien de fois avez-vous mangé tout en regardant la télé, en travaillant à l'ordinateur, en parlant au téléphone, en conduisant votre véhicule ou en faisant une autre activité?</b></p>		
<p><b>Récemment, pensez-vous faire de mauvais choix alimentaires (p. ex., opter pour des aliments vides ou réconfortants riches en matières grasses) ou manger de façon excessive quand vous êtes confronté aux situations suivantes (cochez toutes les cases qui s'appliquent) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous êtes à proximité d'aliments qui vous semblent impossibles à refuser ou à manger en portions raisonnables (p. ex., une personne apporte des sucreries ou des croustilles à la maison ou au bureau);</li> <li>• vous célébrez un événement avec vos proches (p. ex., jours fériés, fêtes ou occasions spéciales);</li> <li>• vous mangez au restaurant;</li> <li>• vous cherchez à vous calmer lorsque vous êtes en colère, triste ou excité;</li> <li>• vous vous ennuyez ou vous voulez vous distraire;</li> <li>• vous voulez vous récompenser;</li> <li>• vous êtes stressé ou vous manquez de temps pour faire des choix plus sains;</li> <li>• vous êtes en compagnie de gens qui affirment ne pas choisir des aliments plus sains;</li> <li>• vous avez des envies relativement à certains aliments;</li> <li>• vous avez si faim qu'il vous est difficile de faire de bons choix;</li> <li>• vous avez mangé, mais vous ne vous sentez pas rassasié et vous voulez une collation;</li> <li>• vous êtes en compagnie de personnes qui vous offrent des aliments malsains ou de grosses portions d'aliments, et ce, même si elles savent que vous essayez de manger plus sainement;</li> <li>• autre raison : _____ (notez votre propre élément déclencheur).</li> </ul>		
<p><b>Au cours des cinq dernières années (sélectionnez l'option qui décrit le mieux votre situation) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous avez perdu du poids et maintenu votre poids au moyen d'un régime alimentaire spécial;</li> <li>• vous avez perdu du poids au moyen d'un régime, mais repris le poids perdu au moins une fois;</li> <li>• vous avez perdu du poids au moyen d'un régime, mais repris le poids perdu plus d'une fois;</li> <li>• vous n'avez suivi aucun régime pour perdre du poids avant de commencer le Plan d'action pour un poids santé.</li> </ul>		

Examinez vos réponses. Là où vous avez répondu oui, vous êtes sur la bonne voie! Maintenant, regardez de plus près les énoncés auxquels vous avez répondu non : ceux-ci vous indiquent les points prioritaires à améliorer. (**Conseil : Vous pouvez utiliser un surligneur pour marquer vos réponses négatives afin que vous puissiez bien voir les situations à corriger.**)

### **Le Plan d'action pour un poids santé repose sur trois principes d'alimentation saine.**

1. **Manger régulièrement des collations et des repas sains tout au long de la journée.** Pourquoi? En prenant des collations et des repas sains toutes les trois ou quatre heures pendant la journée, vous aurez un bon niveau d'énergie et vous assurerez le bon fonctionnement de votre métabolisme, tout en réduisant les risques de trop manger et de faire des choix malsains. De plus, des études ont démontré que les gens qui consomment un petit-déjeuner sain, à faible teneur en matières grasses, ont tendance à prendre moins de poids que les personnes qui ne déjeunent pas. Assurez-vous de commencer chaque journée en mangeant un petit-déjeuner santé.
2. **Consommer beaucoup de légumes et de fruits.** Les légumes sont un excellent choix si votre poids vous préoccupe. Ils sont normalement faibles en gras et en calories et vous donnent les éléments nutritifs nécessaires pour demeurer actif et en santé. Préparez des légumes et des fruits contenant peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel ajoutés et faites-en l'élément principal de votre repas.
3. **Opter pour les produits faibles en matières grasses autant que possible.** Les aliments dont la publicité vante leur faible teneur en matières grasses n'ont rien de magique en soi, surtout s'il s'agit de produits à faible valeur nutritive tels que des biscuits ou des collations. Toutefois, la consommation continue de produits laitiers à faible teneur en matières grasses et de viandes ou de coupes de viande maigres et l'ajout de substituts comme les haricots et les boissons enrichis au soya peuvent s'avérer bénéfiques au fil du temps.

### **Voici d'autres conseils que vous devriez suivre :**

- portez attention à la taille des portions – le contrôle des portions est un élément essentiel à l'atteinte et au maintien d'un poids santé (consultez souvent les portions recommandées offertes dans la première leçon afin de bien comprendre la taille idéale);
- consommez au moins la moitié de vos portions quotidiennes de produits céréaliers sous forme de grains entiers;
- limitez votre consommation de matières grasses et d'huile, soit 2 à 3 c. à table (45 ml) de lipides insaturé par jour (visitez le site [fmcoeur.ca/modedeviesain](http://fmcoeur.ca/modedeviesain) si vous avez besoin d'aide pour distinguer les bonnes matières grasses alimentaires des mauvaises);
- choisissez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses et des substituts tels que des breuvages enrichis au soya;
- buvez de l'eau – l'eau est saine, est sans calorie et assure une bonne hydratation;
- évitez les calories vides, soit les aliments et les boissons riches en calories et faibles en valeur nutritive – pour vous aider à évaluer l'apport calorique des gâteries occasionnelles, le site Web du Plan d'action pour un poids santé offre une liste des aliments vides communs.

## Activité physique

La plupart des personnes qui ont perdu une grande quantité de poids et qui ne l'ont pas repris à long terme sont physiquement actives presque tous les jours de la semaine. Examinons votre niveau d'activité.

	Oui	Non
<p><b>Au cours de la semaine, quel était votre niveau d'activité physique? La plupart des jours, vous étiez :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>[sédentaire]</b> – vous n'êtes pas très actif et la plupart de vos activités n'exigent que très peu d'effort (par ex., époussetage léger, promenade, travail à l'ordinateur);</li> <li>• <b>[modérément actif]</b> – vous êtes actif de façon modérée ou vigoureuse pendant au moins 30 à 60 minutes par jour à la maison, au travail ou au cours de vos loisirs (p. ex., la marche rapide, le vélo, la collecte des feuilles mortes, la natation, la danse ou le soulèvement et le port de charges);</li> <li>• <b>[très actif]</b> – vous êtes actif de façon modérée ou vigoureuse pendant au moins 30 à 60 minutes par jour, 20 à 30 de ces minutes étant consacrées à des activités d'aérobie dynamiques et exigeantes telles que la course, le jogging, le hockey, le basket-ball, la natation rapide, la danse rapide, l'escalade ou le soulèvement et le port de charges lourdes.</li> </ul>		
<p><b>Au cours de la semaine, combien d'heures avez-vous consacré à des activités sédentaires telles que regarder la télé ou utiliser l'ordinateur à des fins de loisir?</b></p>		
<p><b>Par le passé, les situations suivantes vous ont-elles déjà empêché d'être actif physiquement? (cochez toutes les cases qui s'appliquent)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous manquiez de temps.</li> <li>• Vous étiez trop fatigué.</li> <li>• Vous ressentiez un inconfort ou de la douleur au cours de l'activité physique.</li> <li>• Vous étiez gêné de faire de l'activité physique en présence d'autres personnes.</li> <li>• Vous n'aviez pas les moyens de vous inscrire à un club.</li> <li>• Vous aviez des gens dans votre entourage qui n'aimaient pas que vous preniez du temps pour faire de l'exercice ou qui vous démotivaient.</li> <li>• Vous trouviez plus facile de regarder la télé que de faire de l'exercice quand vous étiez en colère ou stressé.</li> <li>• Vous vous désintéressiez rapidement d'une activité ou vous ressentiez de la frustration quand vous pensiez ne faire aucun progrès.</li> <li>• Autre raison : _____ (notez votre propre obstacle).</li> </ul>		

Examinez vos réponses. Si vous êtes actif moins de quatre heures par semaine, vous pouvez améliorer votre santé en augmentant votre activité physique. Si moins de la moitié de votre activité physique est modérément ou très vigoureuse, vous pourriez multiplier les bienfaits sur votre santé en augmentant l'intensité de votre activité. Enfin, si vous avez noté un important nombre d'heures consacré aux loisirs sédentaires, vous pourriez remplacer ces activités par des passe-temps ou des champs d'intérêt plus dynamiques. Il suffit d'éteindre la télé et d'aller découvrir la nature en faisant une promenade.



L'activité physique est excellente pour vous aider à atteindre et maintenir un poids santé, à réduire le stress et la pression artérielle et à maîtriser la glycémie et le taux de cholestérol sanguin. L'activité physique permet également de prendre en charge l'arthrite ainsi qu'à réduire la perte osseuse (ostéoporose) ainsi que le risque de chute chez les personnes âgées. Consultez notre document intitulé *Soyez actif pour la vie* dans le site [fmcoeur.ca/modedeviesain](http://fmcoeur.ca/modedeviesain) pour découvrir des façons d'augmenter votre activité physique. Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, consultez votre dispensateur de soins.

## Étape 2 : Planifiez vos repas

Pour déterminer les portions qui vous permettront de perdre du poids, vous devez d'abord connaître le nombre de calories nécessaires pour conserver votre poids actuel. Le tableau qui suit montre les données qui équivalent approximativement aux apports nutritionnels de référence pour les adultes selon Santé Canada. Repérez le chiffre qui correspond à votre sexe, votre âge et votre niveau d'activité physique.

Nombre de calories recommandé chaque jour par Santé Canada pour les adultes*						
Groupe d'âge	Femmes			Hommes		
	Sédentaire**	Modérément active	Active	Sédentaire**	Modérément actif	Actif
De 19 à 30 ans	1 900	2 100	2 350	2 500	2 700	3 000
De 31 à 50 ans	1 800	2 000	2 250	2 350	2 600	2 900
51 ans et plus	1 650	1 850	2 100	2 150	2 350	2 650

\*Il ne s'agit que de lignes directrices d'ordre général. Ces données ne s'appliquent pas aux femmes enceintes ou qui allaitent ou à celles qui ont des besoins nutritionnels spéciaux. Consultez votre dispensateur de soins avant d'apporter un changement important à votre régime alimentaire ou à votre niveau d'activité.

\*\*Le terme « sédentaire » signifie que vous êtes assis pendant presque toute la journée, le terme « modérément actif » signifie que vous êtes debout pendant une partie de la journée et le terme « actif » signifie que vous êtes debout et que vous marchez pendant presque toute la journée.

**Mon nombre quotidien de calories recommandé pour conserver mon poids est : \_\_\_\_\_ calories.**

Si votre objectif est de maintenir votre poids actuel, ceci est le nombre de calories par jour que vous devez viser.

Si vous désirez perdre du poids, vous devez consommer 500 calories de moins que le nombre quotidien recommandé de calories. Ceci permet une perte de poids lente et durable. Si vous réduisez ce nombre davantage, vous pouvez nuire à votre objectif et à votre métabolisme. Il est mieux d'avoir un objectif modeste qui vise la perte d'une à deux livres par semaine.

Faites le calcul :

\_\_\_\_\_ (votre nombre quotidien de calories recommandé) – 500 = \_\_\_\_\_ calories

Le résultat vous donnera le nombre approximatif de calories que vous devriez consommer si vous voulez perdre une livre (500 grammes) par semaine de façon sécuritaire.



Maintenant que vous savez votre nombre cible de calories par jour, utilisez les tableaux qui suivent pour planifier vos repas. Nous vous donnons deux options : un repas riche en glucides et un repas qui contient plus de protéines. Les deux options respectent le *Guide alimentaire canadien* et ont démontré leur capacité à entraîner une perte de poids sécuritaire. Choisissez vos repas selon votre nombre cible de calories par jour et vos préférences alimentaires.

**1. Option à haute teneur en glucides – nombre suggéré de portions par jour selon la consommation de calories recommandée**

Calories	1 200 calories	1 500 calories	1 700 calories	2 000 calories
Viandes et substituts	2	2	3	4
Produits céréaliers	5	7	7	8
Lait et substituts	2	3	3	3
Fruits	3	3	4	5
Légumes	Illimité (5+)	Illimité (5+)	Illimité (5++)	Illimité (5++)
Gras ajouté	2	3	3	3

**2. Option à haute teneur en protéines – nombre suggéré de portions par jour selon la consommation de calories recommandée**

Calories	1 200 calories	1 500 calories	1 700 calories	2 000 calories
Viandes et substituts	3	3	4	5
Produits céréaliers	4	4	5	6
Lait et substituts	2	3	3	3
Fruits	2	3	3	3
Légumes	Illimité (5+)	Illimité (5+)	Illimité (5++)	Illimité (5++)
Gras ajouté	2	3	3	4

Maintenant, en utilisant votre journal alimentaire et d'activité physique, vous pouvez remplir le nombre de portions que vous devriez consommer chaque jour pour tous les groupes d'aliments (votre nombre cible de portions). N'oubliez pas, le suivi de votre consommation est la clé du succès!

Dans le site Web [fmcoeur.ca/ps](http://fmcoeur.ca/ps), vous trouverez 10 plans de repas types ainsi qu'une collection de recettes qui respectent les apports en calories.

**Conseil :** Se priver de manger peut nuire à vos efforts de perte de poids. Quand vous ne consommez pas assez de calories, votre corps se met en mode famine et brûle la masse musculaire en plus des graisses. La perte de la masse musculaire entraîne le ralentissement de votre métabolisme, ce qui rend la perte de poids plus difficile.



### Étape 3 – Fixez des objectifs S.M.A.R.T.

Vous devez maintenant fixer des objectifs S.M.A.R.T.

Par S.M.A.R.T., nous voulons dire des objectifs spécifiques, mesurables, accessibles, réalistes et dans un temps précis. Ils vous poussent à apporter des changements qui :

- sont importants pour vous;
- ont pour but d'améliorer votre santé;
- sont réalistes par rapport à votre taille, votre âge, vos engagements familiaux et votre emploi.

Lisez les réponses que vous avez notées au début du présent chapitre. Fixez des objectifs selon les problèmes cernés. L'activité physique est un élément fondamental pour la plupart des gens, assurez-vous de fixer un objectif réaliste, mais stimulant pour vous. Les autres objectifs peuvent chercher à éliminer le saut de repas, à augmenter la consommation de légumes et de fruits ou à opter pour des aliments faibles en matières grasses autant que possible. Si vous souhaitez changer d'autres aspects de votre mode de vie, n'hésitez pas à les noter dans les cases vides offertes plus bas.

Si vous vous fixez un objectif de perte de poids précis, nous vous suggérons de ne pas excéder une à deux livres (environ un demi à un kilogramme) par semaine. Selon votre poids actuel et votre progrès au fil des 11 prochaines semaines, vous pourriez ainsi perdre de 11 à 22 livres (de 5 à 10 kg). Une perte de poids lente et constante est un objectif réaliste qui appuie un changement durable de comportement et de poids. Des études ont prouvé qu'une perte de poids trop rapide mène souvent à une reprise de poids rapide.

#### **Vous avez déjà un poids santé?**

Le Plan d'action pour un poids santé peut vous permettre d'acquérir des habitudes qui contribueront au maintien de votre poids actuel.

En règle générale, il est mieux de ne fixer qu'un nombre raisonnable d'objectifs. Essayez de vous limiter à quatre ou cinq objectifs.

<b>Situation visée par mon objectif</b>	<b>Mon objectif S.M.A.R.T. (ce que je vais faire)</b>	<b>Délai d'atteinte de mon objectif</b>
Perte de poids ou maintien du poids actuel		
Augmentation de l'activité physique et de son intensité		
Consommation de collations et de repas sains		
Augmentation de la consommation de légumes et de fruits		
Choix d'aliments faibles en matières grasses autant que possible		

Situation visée par mon objectif	Mon objectif S.M.A.R.T. (ce que je vais faire)	Délai d'atteinte de mon objectif

Vous avez peut-être entendu parler de gens qui ont fait de l'exercice jusqu'à en perdre connaissance ou à en vomir afin d'obtenir une perte de poids rapide. Une telle approche n'est pas durable et vous causera des blessures et des problèmes de santé. Une approche plus intelligente vise une perte de poids plus lente et graduelle. Par exemple, commencez par une marche de 20 minutes et augmentez la durée de 5 à 10 minutes chaque fois jusqu'à ce que vous marchiez pendant 30 à 40 minutes par jour. Votre objectif est de créer un programme d'activité physique que vous conserverez toute votre vie, et non pendant quelques semaines seulement.

#### Étape 4 – Planifiez votre réussite

Une planification hebdomadaire vous aidera à rester sur la bonne voie en ce qui concerne vos repas et vos objectifs S.M.A.R.T. Le fait de consacrer un peu de temps chaque semaine à l'examen de votre progrès, à la préparation en vue des défis et des obstacles qui pourraient survenir et à la planification des choix sains tout au long de la semaine peu s'avérer très bénéfique. Certaines personnes aiment noter les repas prévus pour la semaine et leurs listes d'épicerie, tandis que d'autres aiment planifier leurs activités physiques. Vous trouverez un plan hebdomadaire à la fin de la présente brochure ou en ligne dans le site **fmcoeur.ca**.

C'est tout pour cette semaine. Vous pouvez maintenant commencer à atteindre vos objectifs. Et n'oubliez pas de suivre votre plan de repas et d'activité physique.



## Semaine 3 : Suivi du progrès

Avez-vous continué de surveiller votre régime alimentaire et votre niveau d'activité physique? Nous l'espérons, car le suivi est une importante clé du succès. Cette semaine, nous examinerons le suivi et l'analyse de vos habitudes.

### Clé du succès n° 3 : Faire un suivi et une analyse

Des recherches ont démontré que les personnes qui réussissent à perdre du poids et à maintenir un poids santé à long terme :

- surveillent ce qu'elles consomment en tenant un journal alimentaire;
- sont actives physiquement la plupart des jours de la semaine;
- se pèsent et mesurent leur tour de taille régulièrement.

**Conseil :** Demandez-vous si vous voulez utiliser un pèse-personne pour évaluer votre progrès quant à l'atteinte ou le maintien de votre poids santé. Certaines personnes trouvent que la mesure des pouces ou des centimètres perdus, plus particulièrement à leur taille, est plus motivante. Si vous optez pour le pèse-personne, ne l'utilisez qu'une seule fois par semaine.

Faire le suivi de votre progrès et prendre le temps de réfléchir au déroulement de la semaine précédente – avec ses bons et moins bons côtés – vous permettront de :

- vous féliciter de vos réussites;
- cerner ce qui contribue à votre succès (par exemple, votre progrès est-il meilleur quand vous êtes entouré de certaines personnes ou quand vous avez plus de temps?);
- déterminer les événements, les personnes ou les activités qui peuvent nuire à votre progrès tels que le stress, les longues journées de travail ou les responsabilités familiales.

Examinez votre journal alimentaire et d'activité physique de la semaine précédente. Posez-vous les questions suivantes et notez vos réponses aux endroits prévus.

- Est-ce que je respecte mon nombre cible de portions pour les différents groupes d'aliments? Quels sont mes points forts et quels sont les points qui nécessitent une amélioration?

---



---



---



---



---

- Cette semaine, ai-je découvert certains aspects de ma personnalité qui pourraient m'aider à m'améliorer?

---

---

---

---

---

**N'oubliez pas de surveiller vos portions d'aliments ainsi que votre niveau d'activité physique. Le suivi est une puissante clé du succès!**

#### **Conseils pour une saine alimentation**

- Remplissez trois quarts de votre assiette d'aliments riches en fibres tels que des légumes, des grains entiers, des légumineuses et des fruits. Le reste de votre assiette devrait être pour les protéines : de la viande maigre ou des substituts de viande faibles en gras tels que le poisson ou les haricots.
- Utilisez le guide des portions offert à la première semaine pour vérifier la taille de vos portions. Vous devrez peut-être mesurer vos portions au début jusqu'à ce que vous sachiez vraiment ce que représente une portion individuelle.
- N'oubliez pas que les gens qui mangent régulièrement un petit-déjeuner ont tendance à maintenir un poids santé plus facilement.



## Semaine 4 : Détermination des défis et préparation pour les surmonter

Avant de commencer la leçon hebdomadaire, récapitulons les connaissances acquises jusqu'à maintenant.

1. Le suivi et l'analyse de vos comportements peuvent vous aider à cerner vos points forts et les points qui nécessitent une amélioration.
2. Il est important de fixer des objectifs S.M.A.R.T. qui vous motivent à changer, mais qui sont toutefois réalistes et atteignables.
3. Le suivi continu est une clé essentielle du succès.
4. L'analyse de vos suivis vous permet de déterminer ce qui fonctionne bien pour vous tout au long du processus.

### Clé du succès n° 4 : Se préparer à surmonter les défis

Cette semaine, nous examinerons les défis. Selon les spécialistes du changement de comportement, une période de six mois est nécessaire pour qu'un nouveau comportement s'enracine assez profondément pour que nous n'y pensions plus. Tout au long de cette période, la tentation de revenir à nos bonnes vieilles habitudes est toujours présente. Ceci est d'autant plus vrai en présence de stress, de perturbations, de tâches multiples à accomplir ou d'une situation urgente.

Pour atteindre votre poids santé, vous devez avoir un plan d'action pour surmonter les défis. Parfois, vous pouvez surmonter les défis au moment même où ils surviennent, mais vous avez tout à gagner à préparer un plan au préalable. Une bonne préparation vous aidera à bien gérer les situations difficiles ou stressantes.

Regardons quelques exemples pour mieux comprendre le concept.

Le défi	La solution (plan d'action)
<p>Les enfants de Diane adorent les croustilles, le garde-manger en contient donc toujours quelques sacs. La plupart du temps, elle peut les ignorer. Mais un soir, elle travaille tard et saute le souper. Quand elle arrive enfin chez elle, fatiguée et frustrée, les enfants mangent des croustilles. Elle est affamée et les croustilles sentent si bon qu'elle ne peut résister et commence à en manger. Finalement, elle en mange un sac complet.</p>	<p>La prochaine fois que Diane travaillera tard, elle doit avoir un plan afin de respecter son objectif, soit manger toutes les trois ou quatre heures. Par exemple, elle pourrait s'acheter un yogourt à faible teneur en gras, des crudités, un fruit ou des noix pendant sa pause repas du midi afin d'avoir une collation à manger tôt en soirée. Si elle n'est pas affamée à son arrivée à la maison, elle pourra mieux se contrôler et évitera probablement de manger une quantité excessive d'aliments malsains.</p>
<p>Les réunions et fêtes de famille sont un gros problème pour Robert. Il ne veut vexer personne (surtout pas sa mère) en ne mangeant pas; bien vite, il s'est gavé et sent qu'il va exploser.</p>	<p>Robert doit se rappeler qu'une fête n'est pas une raison d'abandonner un objectif important à ses yeux tel que la perte de poids. Après tout, son objectif concerne sa santé. Sans une bonne santé, Robert ne peut être le mari, le fils, le frère, l'oncle ou l'ami qu'il souhaite être. Robert s'engage donc à</p>

Le défi	La solution (plan d'action)
	manger une petite collation saine avant d'aller à la réunion de famille afin de ne pas être trop affamé et tenté par la nourriture à son arrivée. Son autre stratégie consiste à choisir les aliments les plus sains, à en manger des portions raisonnables et à refuser poliment toute deuxième portion. Il fait aussi l'effort réfléchi de manger plus lentement, de savourer sa nourriture et d'arrêter de manger aussitôt qu'il se sent rassasié. Afin de rester sur la bonne voie, Bob évite aussi toute boisson alcoolisée. Les boissons alcoolisées contiennent beaucoup de calories et rendent toute résistance à la tentation plus difficile.
Ahmad sait que l'activité physique est importante, mais il a de la difficulté à l'incorporer dans son horaire chargé.	Aussitôt qu'Ahmad a cessé de voir l'activité physique comme étant exclusivement la pratique d'un sport ou un entraînement donné et qu'il a commencé à explorer les diverses occasions d'intégrer l'activité dans sa vie, le processus est devenu beaucoup plus facile. Une pause café de 15 minutes s'est transformée en une marche de 15 minutes avec un collègue et l'accompagnement des enfants vers l'école ou la maison s'est transformé en une occasion de marcher avec eux.

Nous vous avons donné trois scénarios communs. Plus bas, notez certains de vos plus grands défis quant à une alimentation saine, à l'activité physique ou à l'atteinte ou au maintien de votre poids santé. Ensuite, pensez à différentes façons qui peuvent vous aider à composer avec ces problèmes. Notez vos idées en tant que solutions possibles (votre plan d'action). Nous avons inscrit quelques problèmes ou défis auxquels vous voudrez sûrement réfléchir, mais nous vous avons laissé des cases pour noter ceux qui sont importants pour vous.

Problème	Mon plus gros défi	Solutions possibles (plan d'action)
Respecter ma liste d'aliments sains		
Manger des collations et des repas sains tout au long de la journée		
Augmenter ma consommation de légumes et de fruits		
Choisir des aliments faibles en matières grasses		
Faire de l'activité physique au moins quatre jours par semaine		



## Semaine 5 : Systèmes de soutien

Comment s'est déroulée la semaine passée? Réussissez-vous à atteindre les objectifs que vous avez fixés?

Au cours des semaines précédentes, nous avons parlé de l'importance du suivi, de la façon de fixer des objectifs S.M.A.R.T. et de la manière de cerner les défis et de s'y préparer. Cette semaine, nous aborderons un autre outil essentiel au changement de comportement durable : le soutien social.

### Clé du succès n° 5 : Créer un système de soutien

Des recherches ont démontré que le soutien des amis et de la famille peut être d'une grande aide aux personnes qui tentent de changer leur comportement.

Il existe de nombreux types de soutien :

- **émotionnel** : des gens à qui parler pour vous motiver, vous encourager et satisfaire vos besoins émotionnels;
- **instrumental** : soutien tangible et pratique tel que recevoir l'aide d'une personne pour accomplir vos tâches plus rapidement et vous permettre d'aller marcher;
- **informationnel** : des personnes qui vous donnent des renseignements, des conseils et une orientation, notamment de l'aide pour régler des problèmes et trouver des solutions;
- **amical** : une personne prête à vous accompagner dans l'atteinte de votre objectif, que ce soit pour aller marcher, pour préparer des repas sains ou pour participer à un programme de perte de poids avec vous;
- **informel** : des groupes de soutien qui se forment spontanément tels que des collègues de travail qui vous accompagnent au centre de conditionnement physique tous les jours ou des amis en ligne qui cherchent également à perdre du poids;
- **formel** : des programmes structurés tels que des réunions de groupe pour la perte de poids ou le soutien personnalisé d'un diététiste, d'un entraîneur ou d'un thérapeute du comportement.

Essayez de créer votre propre réseau de soutien pour vous encourager dans votre démarche. Cherchez des personnes positives qui ont atteint des objectifs semblables. Formez un partenariat avec une personne qui tente aussi d'atteindre ou de maintenir un poids santé. Assurez-vous qu'il s'agit d'une relation mutuelle afin de célébrer vos réalisations respectives.

Ce n'est pas parce qu'une personne est proche de vous qu'elle est nécessairement une candidate idéale pour votre réseau de soutien social. Certaines personnes peuvent ne pas saisir l'importance qu'a votre objectif de perte ou de maintien de poids pour vous. Elles peuvent même essayer de vous écarter de votre plan. La psychiatre canadienne Dr Valerie Taylor, coauteure du livre *The Cognitive Behavioral Workbook for Weight Management* (prise en charge de la surcharge pondérale par l'approche cognitivo-comportementale), recommande ce qui suit quand certaines personnes ou situations vous incitent à manger des aliments malsains :

- pensez à votre objectif de manger sainement et de protéger votre santé;
- ne pensez pas décevoir ou vexer une personne en refusant poliment un aliment ou une boisson – cette personne ne s'en offusquera probablement pas et peut même admirer votre discipline.



Faites également attention aux gens qui disent vous aimer tel que vous êtes et qui, consciemment ou non, nuisent à votre progrès. Ces personnes ont peut-être peur de vous voir changer et de vous perdre comme partenaire dans certaines activités. Parlez à ces personnes et expliquez-leur l'importance d'un mode de vie plus sain. Si vous le pouvez, faites-les participer à vos activités de perte de poids (par exemple, demandez-leur de venir marcher avec vous). Soyez gentil, mais catégorique. N'oubliez jamais que vous avez le droit d'atteindre votre propre objectif de santé.

Au cours de la prochaine semaine, essayez de déterminer les personnes qui peuvent vous offrir différents types de soutien et vous aider à atteindre vos objectifs. Pensez au rôle à jouer ou à l'appui précis que vous pouvez leur demander (comme de l'encouragement ou un accompagnement lors d'une marche active) et notez le tout plus bas.

Contactez-les et demandez-leur de collaborer avec vous.

Type de soutien	Qui peut me fournir ce type de soutien?

Continuer de surveiller vos portions et votre niveau d'activité physique. Si vous êtes confronté à des problèmes, lisez votre liste de défis et faites appel à votre plan d'action donné. En présence de défis non prévus, ajoutez-les à votre liste et pensez à des solutions au cas où ils surviennent de nouveau.

L'envie de manger de façon excessive peut être puissante et dangereuse. Au lieu de céder à la tentation, assoyez-vous, prenez de profondes respirations et tentez de trouver les éléments déclencheurs de cette envie. Êtes-vous certain de manger suffisamment pour alimenter votre corps adéquatement? Analysez votre régime alimentaire. Dans votre hâte de perdre du poids, avez-vous choisi involontairement un régime alimentaire qui ne satisfait pas les besoins de votre corps? Choisissez-vous des aliments qui combrent tous les besoins nutritifs de votre organisme tels que des légumes, des fruits, des grains entiers et des produits laitiers faibles en matières grasses? Chaque repas contient-il une source de protéines? Cette envie de manger de façon excessive est-elle une réaction à des émotions négatives ou à des problèmes tels que la dépression, la colère, la solitude ou l'ennui? Si oui, n'oubliez pas que vous vous sentirez plutôt mal que bien après avoir mangé de façon excessive. Une telle envie est le moment idéal pour contacter une personne capable de vous offrir un soutien émotionnel ou amical.



## Semaine 6 : Rechutes et pépins

Vous êtes maintenant au milieu du programme. Quel est votre progrès accompli au fil des semaines précédentes?

À ce point-ci, nous avons vu de nombreuses clés importantes en matière de changement du comportement :

- le suivi et la réflexion;
- la détermination d'objectifs S.M.A.R.T.;
- la préparation aux défis;
- la création d'un réseau de soutien.

Ces clés vous aideront quand vous devrez faire face avec ce que plusieurs d'entre nous doivent affronter quand nous essayons de changer notre comportement de façon permanente : les rechutes temporaires.

### Clé du succès n° 6 : Composer avec les rechutes

Avez-vous manqué à votre plan à un moment ou à un autre? Si votre réponse est non, tout va pour le mieux. Si votre réponse est oui, ne vous en faites pas. Au cours de gros changements, la plupart des gens trichent de temps à autre. Les rechutes ont un bon côté : elles nous donnent la chance de réfléchir sur notre démarche et de résoudre les problèmes.

Prenons pour exemple Jean. L'objectif de Jean était de choisir des aliments faibles en matières grasses, ce qu'il réussit à faire la plupart du temps. Toutefois, un jour qu'il est très pressé, il entre dans un restaurant à service rapide. Sans même y penser, il commande son repas standard, soit un hamburger double avec des frites et un lait frappé au chocolat. Son choix n'est pas vraiment sain. Par contre, Jean comprend qu'il ne peut laisser une rechute temporaire nuire à l'atteinte de son but ultime de manger plus sainement. Il opte donc pour des aliments sains pour le restant de la journée. De plus, il se fait la promesse que, si une telle situation se représentait de nouveau, il serait bien préparé et il commanderait une salade d'accompagnement avec son hamburger plutôt que des frites et un lait 2 % plutôt qu'un lait frappé.

S'il vous arrive d'avoir des rechutes, il est important de mettre les choses en perspective. Ne laissez pas une erreur vous éloigner de la bonne voie ou vous faire renoncer à tous les efforts investis. Vous travaillez à transformer votre mode de vie de façon permanente. Si vous appreniez à maîtriser le tir à l'arc, vous ne vous attendriez pas à toucher le centre de la cible dès la première fois et à tout coup par la suite, non? L'intégration de nouveaux comportements dans votre quotidien est un long processus. Visualisez le résultat final et ne laissez pas les petits obstacles vous arrêter. Faites preuve d'indulgence à votre égard et ne vous laissez pas tomber!

Voici une liste de points à ne pas oublier :

- **Transformez vos pensées négatives en pensées positives.** Voyez les obstacles comme de puissantes leçons. En admettant la présence d'un problème et en analysant les causes de la situation, vous vous préparerez en vue de l'avenir.
- **Déterminez la cause de la rechute.** Quand des équipes sportives ou de grands athlètes perdent une importante partie, une des premières choses qu'ils font est de regarder l'enregistrement de leur performance. Pourquoi? Parce qu'ils veulent voir les erreurs qu'ils ont faites afin de ne pas les répéter et revenir en force par la suite.

- **Évaluez votre progrès général.** À l'exception de cette rechute, vous approchez-vous à petits pas de votre objectif? Votre progrès est peut-être plus gros que vous ne le croyez.
- **Réévaluez la situation.** L'objectif que vous avez fixé est-il réaliste? S'il ne l'est pas, vous devriez peut-être en fixer un qui est stimulant, mais plus atteignable.
- **Élaborez un plan pour prévenir les rechutes futures.** Dressez la liste des choses qui causent vos rechutes. Pensez à des stratégies que vous pourriez utiliser contre elles pour les éviter ultérieurement. Consultez votre liste de défis et de solutions et ajoutez-y les nouvelles idées trouvées.
- **Continuez le suivi de votre cheminement.** L'évaluation de votre progrès vous aidera à rester sur la bonne voie et vous motivera à atteindre votre but.
- **Trouvez le soutien nécessaire.** Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à prévenir les rechutes et à respecter votre plan.
- **Tenez un journal au sujet de votre poids santé.** En plus du suivi, la tenue d'un journal s'avère bénéfique à certaines personnes, car elles peuvent y inscrire leurs sentiments et leurs connaissances acquises tout au long du processus d'atteinte de leurs objectifs. Ce que vous y notez peut vous donner de précieux renseignements sur les défis à surmonter et sur les étapes nécessaires pour mieux les gérer.

C'est tout pour cette semaine. Continuez à faire le suivi de votre progrès. La semaine prochaine, nous parlerons d'une autre clé du succès pour la transformation de votre comportement.

Quand vous préparez votre dîner ou votre souper, essayer de remplir la moitié de votre assiette de légumes, un quart de grains entiers et l'autre quart de poulet, de poisson, de viande ou de légumineuses. Mangez-vous une bonne variété de légumes? Portez attention à ce que vous mangez au restaurant ou à ce que vous choisissez au comptoir à salades. Évitez les légumes saturés de gras ajoutés tels que du beurre ou des sauces à la crème. Même les salades peuvent être caloriques si elles contiennent des aliments frits tels que des croustilles au maïs ou si elles regorgent de fromage, de morceaux de bacon, de croûtons ou de vinaigrettes riches en matières grasses. Essayez d'éviter ces pièges. Si vous le pouvez, demandez une vinaigrette faible en matières grasses, servie séparément, et n'en n'utilisez qu'une petite portion.



## Semaine 7 : Récompenses

Nous espérons que vous surveillez toujours votre activité physique et votre alimentation au quotidien. Avez-vous été confronté à des défis ou à des rechutes? Si oui, avez-vous utilisé votre plan d'action ou fait appel à votre réseau de soutien? Dans la présente leçon, nous vous donnerons une autre stratégie pour transformer efficacement votre comportement de façon durable.

Cette semaine, en plus du suivi de votre activité physique et de votre régime alimentaire, prenez le temps de créer votre propre système de récompense. Notez vos récompenses – le fait de les écrire les rend bien tangibles. Si vous êtes confronté à des problèmes ou à des rechutes, assurez-vous de consulter votre plan d'action ou de demander de l'aide dans votre réseau de soutien.

### Clé du succès n° 7 : Créer un système de récompense

La plupart des personnes pensent à des prix externes, comme des cadeaux, quand elles entendent le mot « récompense ». En ce qui concerne le Plan d'action pour un poids santé, les récompenses internes sont toutes aussi importantes – même plus importantes. Les récompenses internes proviennent de vous-même. Il s'agit du sentiment de satisfaction que vous ressentez quand vous atteignez votre objectif, la fierté que vous éprouvez à être un modèle pour vos enfants ou le plaisir que vous tirez de la confiance et de l'énergie que vous avez acquises. Une vie saine peut vous faire sentir mieux dans votre peau.

Toutefois, les récompenses externes peuvent vous aider également. Les récompenses externes sont les symboles tangibles de votre cheminement vers vos objectifs. Il existe de nombreuses façons de célébrer les événements marquants tels que le respect de vos objectifs d'activité physique pendant trois semaines consécutives. Assurez-vous par contre que vos récompenses appuient vos objectifs. Si votre objectif est d'opter pour des aliments faibles en matières grasses, un cornet de crème glacée serait une récompense nuisible.

Pour vous aider à célébrer votre succès, vous pouvez utiliser les récompenses suivantes :

- des achats tels qu'un moniteur de fréquence cardiaque pour vos séances de jogging, un nouvel outil électrique ou une nouvelle tenue vestimentaire;
- des événements tels qu'une sortie au cinéma ou un voyage aventureux;
- du temps pour faire ce qui vous plaît comme une partie de golf avec des amis, une visite au spa ou simplement un moment seul pour lire, relaxer ou méditer.

Pour une récompense qui fait toute la différence :

- choisissez une récompense à l'avance pour avoir un but à atteindre;
- n'utilisez qu'une récompense qui est significative pour vous;
- diversifiez vos récompenses pour éviter la routine ou l'ennui;
- sélectionnez une récompense qui est représentative de l'ampleur du but atteint à célébrer : une petite récompense pour un petit objectif atteint et une grosse récompense pour un événement marquant;
- récompensez-vous aussitôt que vous avez atteint votre objectif.

Posez-vous les questions qui suivent au sujet de vos récompenses.

- Mes récompenses sont-elles des choses qui me plaisent?
- Pourrai-je m'offrir ces récompenses aussitôt que j'aurai atteint mes objectifs?
- Ai-je réussi à ne pas me récompenser au moyen d'aliments et de boissons riches en calories?

- Mes récompenses sont-elles représentatives de mes objectifs atteints?
- Mes récompenses sont-elles assez diversifiées pour éviter la routine?

Prenez quelques minutes pour noter vos objectifs dans le tableau qui suit. Pour chaque objectif, écrivez une récompense qui est importante à vos yeux (dans la colonne centrale) et qui vous motiverait. Dans la colonne de droite, notez ce que vous avez à faire pour mériter la récompense et le moment où vous devriez vous l'offrir.

Objectif	Récompense	Le moment désigné ou le but à atteindre pour recevoir la récompense
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Maintenant, en regardant vos récompenses, posez-vous les questions qui suivent.

	Oui	Non
1. Mes récompenses sont-elles des choses qui me plaisent?		
2. Pourrai-je m'offrir ces récompenses aussitôt que j'aurai atteint mes objectifs?		
3. Est-ce que j'évite les récompenses alimentaires?		
4. Mes récompenses sont-elles représentatives de l'importance de mes objectifs?		
5. Mes récompenses sont-elles assez diversifiées pour éviter la routine?		

Avez-vous réussi à intégrer davantage d'activité physique dans votre vie quotidienne? N'oubliez pas que chaque geste vous aidera. Essayez de choisir des activités qui conviennent à votre personnalité. Par exemple, si vous êtes une personne extrovertie qui aime faire des choses en compagnie d'autres gens, vous pourriez opter pour des activités de groupe comme des sports de raquette, les clubs de randonnée pédestre ou de vélo ou les cours de danse aérobique, de danse ou d'arts martiaux. Si vous préférez prendre du temps pour vous, optez pour la marche ou le jogging, l'entraînement à domicile au moyen de DVD ou des sports ou des activités qui vous permettent de bouger à votre propre rythme comme le yoga, le Pilates, l'entraînement musculaire ou le tir à l'arc. Pour améliorer votre santé et réduire le risque de blessures, essayez de participer à différentes activités qui visent la santé cardiovasculaire, la force musculaire, la souplesse et l'équilibre. Créez votre propre gamme d'activités pour que vous soyez actif en tout temps, peu importe la météo ou votre horaire. N'oubliez pas que les activités quotidiennes telles que monter un escalier, faire de gros travaux ménagers ou de jardinage, marcher ou faire du vélo sont excellentes pour rester actif.



## Semaine 8 : Contrat de comportement

Jusqu'à maintenant, nous avons parlé des nombreuses clés importantes pour changer son comportement de façon durable. Nous avons examiné certains points tels que l'autoévaluation, la préparation en vue des défis, la création d'un réseau de soutien, le traitement des rechutes et la création de son propre système de récompense. Dans la présente leçon, nous rassemblerons plusieurs de ces éléments en un seul document précieux.

### Clé du succès n° 8 : Rédiger un contrat

À ce stade-ci, vous avez probablement appris beaucoup sur l'alimentation saine, sur l'activité physique et sur ce qui vous réussit ou pas. Il est important de demeurer motivé et bien axé sur vos objectifs. Il serait donc opportun à ce moment de rédiger votre contrat de comportement.

Au cours des dernières semaines, vous avez créé tous les éléments qui composeront votre contrat de comportement. Le fait de les réunir en un seul document vous donnera un outil précieux pour vous aider à rester sur la bonne voie, surtout maintenant que vous commencez les dernières étapes du programme. Dans le formulaire du contrat de comportement compris à la fin de la présente brochure, écrivez :

- les objectifs que vous avez fixés (vous pouvez en noter plusieurs);
- les délais prévus pour les atteindre;
- votre système de récompense pour les divers événements marquants et les objectifs atteints;
- tout commentaire que vous souhaitez noter au sujet de chaque objectif (par exemple, les défis possibles et les solutions trouvées);
- les membres de votre équipe de soutien.

Le fait d'apposer votre signature et celle d'un témoin sur votre contrat de comportement est un symbole visible de votre engagement de transformer vos habitudes de façon durable. Vous pouvez même demander à votre dispensateur de soins de le signer.

Si vous aviez essayé de rédiger votre contrat de comportement dès la première semaine, la tâche aurait pu vous sembler accablante et complexe. Mais maintenant, grâce à toutes vos connaissances acquises, cette tâche vous sera beaucoup plus facile.

La rédaction de votre contrat de comportement vous permettra également d'examiner les objectifs fixés au cours de la deuxième semaine du programme. Est-ce qu'une modification de vos objectifs s'impose? Par exemple, si votre objectif initial était de marcher pendant 20 minutes quatre fois par semaine et que cet objectif est devenu presque trop facile maintenant, vous devriez songer à augmenter la fréquence ou l'intensité de cette activité. Inversement, peut-être qu'un de vos objectifs initiaux s'est avéré trop ambitieux et n'entraîne que de la frustration. Dans un tel cas, reformulez votre objectif de façon à ce qu'il soit plus réaliste et respectueux de votre mode de vie. Par contre, ne fixez jamais un objectif trop facile à atteindre, car le défi est essentiel à votre transformation.

Une fois que vous aurez rédigé et signé votre contrat de comportement, vous pouvez en faire une copie et afficher celle-ci bien à la vue. C'est une merveilleuse façon de vous remémorer votre engagement envers une saine alimentation et une plus grande activité physique.

D'ici à la semaine prochaine, continuez de surveiller votre régime alimentaire et votre niveau d'activité physique.

## Semaine 9 : Gestion du temps

Surveillez-vous toujours votre niveau d'activité physique et votre alimentation? Quand vous êtes pressé, vous pouvez être tenté de ne pas faire votre suivi. Mais le suivi est une importante clé pour l'atteinte de votre poids santé, ne le négligez pas. La leçon hebdomadaire peut vous aider, car il s'agit de la gestion du temps.

### Clé du succès n° 9 : Gérer son temps efficacement

Quelle est la pertinence du temps dans l'atteinte ou le maintien d'un poids santé? Le manque de temps est l'excuse fréquemment utilisée pour expliquer les choix malsains. « Je n'ai pas le temps de faire de l'activité physique », affirmeront certaines personnes. « Je n'ai pas beaucoup de temps pour manger ou pour cuisiner un repas sain », diront d'autres individus.

Que pouvez-vous faire? Voici quelques conseils pour vous.

- **Priorisez la santé** : Nous avons tous 24 heures dans une journée et nous sommes tous responsables de la gestion de notre temps. Si quelque chose est important à nos yeux, nous devons en faire une priorité. La perte de poids est importante pour votre santé, elle est donc une priorité.
- **Revisitez le concept de l'activité physique** : Certaines personnes affirment ne pas avoir le temps d'être actives, car elles ont une vision restrictive de l'exercice. Il existe de nombreuses façons d'être actif, plusieurs d'entre elles pouvant être intégrées dans votre vie quotidienne comme faire ses courses à pied plutôt qu'en voiture ou optez pour l'escalier au lieu de l'escalier mécanique ou de l'ascenseur.
- **Combinez les tâches** : Alliez vos comportements sains à vos engagements familiaux. Faites votre exercice en amenant votre famille à la piscine ou sur les pistes de ski. Utilisez le temps passé à laver et à couper des légumes pour parler à vos enfants ou à votre conjoint de leur journée.
- **Faites preuve de souplesse** : Un régime alimentaire ou un plan d'activité physique strict peut entraîner de l'ennui ou un épuisement. Variez votre régime alimentaire en goûtant à de nouvelles recettes saines (vous en trouverez de nombreuses dans le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à l'adresse **fmcoeur.ca**). Vous en avez assez de marcher? Inscrivez-vous à un cours de yoga ou essayez le volleyball.
- **Ne laissez pas le hasard déterminer vos choix sains** : Les gens qui atteignent et maintiennent un poids santé planifient leurs choix afin qu'ils soient les plus sains possible. Planifiez vos repas pour la prochaine semaine et dressez votre liste d'épicerie avant d'aller faire vos achats.
- **Déterminez vos priorités** : Assoyez-vous au début de chaque semaine afin de déterminer vos priorités hebdomadaires. Certaines personnes trouvent utile de se réserver du temps pour leurs activités physiques. Faites-le comme vous le feriez pour un rendez-vous chez le dentiste. Rédigez des plans de rechange si la météo ou d'autres situations perturbent votre horaire prévu.

Pour obtenir d'autres conseils ainsi que des recettes saines, veuillez visiter le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à l'adresse **www.fmcoeur.ca**.



## Semaine 10 : Gestion du stress

Comment s'est déroulée la semaine passée? Vous pouvez être fier de toutes vos petites réussites! Certaines choses sont-elles plus difficiles? Ne vous en faites pas. Essayez seulement de comprendre la cause de vos rechutes et comment vous pouvez vous améliorer au cours de la prochaine semaine.

Le stress et la façon de le gérer joueront un rôle essentiel dans la gestion de votre poids. Souvent, quand vous êtes stressé, vous pouvez être tenté de consommer des aliments ou des boissons riches en calories. Vous pouvez aussi utiliser le stress comme une excuse pour ne pas être actif, quand vous êtes assis devant la télé ou l'ordinateur, en oubliant que l'activité physique est une des meilleures façons d'évacuer le stress.

### Clé du succès n° 10 : Gérer son stress

Est-ce que le stress influe votre alimentation? Pour répondre à cette question, lisez ce qui suit.

Est-ce que vous :

- mangez fréquemment même si vous n'avez pas faim?
- gérez le stress ou la tristesse au moyen d'aliments?
- continuez de manger même si vous êtes rassasié?
- mangez une quantité excessive d'aliments malsains?
- mangez au cours de la soirée?
- pensez à la nourriture souvent?

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre de ces questions, vous pourriez être un mangeur émotionnel. Pour vous débarrasser de telles habitudes, lisez les conseils qui suivent.

- **Changez-vous les idées** : Allez faire de la marche rapide dans votre quartier ou près de votre lieu de travail. Prenez de profondes respirations. Pratiquez votre passe-temps favori. Distrayez-vous et l'envie passera rapidement.
- **Parlez-en** : Votre équipe de soutien peut vraiment vous aider. Parlez de ce qui vous tracasse avec les membres de votre équipe. N'utilisez pas la nourriture pour étouffer vos émotions.
- **Mangez régulièrement des collations et des repas sains tout au long de la journée** : Si vous sautez des repas, vous aurez faim et vous aurez du mal à résister aux tentations. Comme nous l'avons vu au cours de la deuxième semaine, la consommation régulière de collations et de repas sains est un important outil pour atteindre et maintenir un poids santé.
- **Soyez toujours conscient de ce que vous mangez** : Mangez de façon automatique, sans réfléchir, peut facilement vous mener à consommer de façon excessive. Assoyez-vous, éteignez la télé et concentrez-vous sur votre assiette.
- **Ralentissez la cadence** : Au moins une étude récente a prouvé que les personnes qui mangent plus lentement consomment moins que les mangeurs éclair. Si vous ralentissez le rythme auquel vous mangez, vous prenez pleinement conscience du contenu de votre assiette et votre estomac peut ainsi avertir votre cerveau quand vous êtes rassasié.



- **Rencontrez un professionnel** : Si votre véhicule a un problème, vous le conduisez chez le mécanicien. Si vous avez mal aux dents, vous visitez le cabinet du dentiste. Si vous vous sentez démuni et ne pouvez contrôler vos envies, parlez-en avec un professionnel tel qu'un diététiste, un dispensateur de soins, une infirmière, un médecin ou un psychologue dont la spécialité est la perte de poids.

Pour en savoir davantage sur la gestion du stress, consultez le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à l'adresse [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca).



## Semaine 11 : Plateaux

C'est fantastique, vous vous êtes rendu jusqu'ici! Nous espérons que vous utilisez toujours tous les outils de changement du comportement que nous vous avons offerts au cours des semaines précédentes : le suivi, l'analyse, la planification, votre réseau de soutien et vos récompenses. Avez-vous affiché votre contrat de comportement dans un endroit où vous pouvez le consulter fréquemment?

### Clé du succès n° 11 : Surmonter les plateaux de la perte de poids

De nombreuses personnes trouvent qu'après un certain temps leur progrès semble stagner ou avoir atteint un plateau. De nombreux facteurs peuvent expliquer l'arrêt de votre progrès. La chose importante à ne pas oublier est que si vous conservez vos habitudes de vie saines, vous ne cesserez d'améliorer votre santé. De plus, si votre poids a atteint ou s'approche de votre poids santé, vous êtes peut-être dans une phase de maintien. Le maintien d'un poids santé est une grande réalisation.

Si vous pensez que votre cheminement vers votre poids santé n'est pas encore terminé et que votre progrès stagne, voici quelques points à prendre en considération :

Problème	Solution
Votre plan d'activité physique est rendu plutôt facile pour vous – en fait, il est vraiment trop facile.	Vous devriez peut-être augmenter la durée, la fréquence et/ou l'intensité de votre activité physique.
Votre plan d'activité physique est devenu ennuyant. Vous pourriez le faire les deux yeux fermés.	Vous exécutez peut-être votre plan machinalement, sans trop d'effort. Il est peut-être temps de changer votre routine et d'essayer une nouvelle activité.
Vous oubliez ou omettez peut-être de noter tout ce que vous mangez.	Si vous ne le notez pas, vous pouvez facilement consommer plus de calories que vous ne le pensez. Réengagez-vous à noter tout ce que vous mangez afin d'avoir un portrait complet de votre alimentation.
Vos portions ont peut-être augmenté.	Utiliser le guide des portions au cours des prochains jours pour vous rafraîchir la mémoire quant au contenu d'une portion individuelle. Vous mangez peut-être plus que vous ne le croyez.
Vous mangez rapidement et vous avez encore faim à la fin du repas.	Vous devez ralentir le rythme. Votre corps nécessite au moins 20 minutes après l'ingestion de nourriture pour produire les hormones qui vous font ressentir la satiété.
Votre progrès est bon, mais récemment vous vous permettez des petites gâteries telles qu'un morceau de gâteau à la fête d'un collègue de travail ou une autre bière avec les amis.	Les gâteries occasionnelles sont permises, mais le fait d'en consommer de nombreuses fois pendant la semaine ou tous les jours sabotera votre progrès. Vous devez vous demander : « Est-ce que cet aliment est suffisamment bon pour justifier son effet sur mon progrès et sur ma santé? »

<b>Problème</b>	<b>Solution</b>
Au fil du temps, vous vous êtes éloigné de votre engagement de manger cinq portions ou plus de légumes par jour.	Réengagez-vous à manger au moins trois à cinq portions de légumes par jour. Les légumes sont excellents pour votre santé : ils vous rassasient, ils regorgent d'éléments nutritifs, ils sont naturellement faibles en calories et en matières grasses et ils sont une excellente source de fibres.



## Semaine 12 : Nouveau départ

Vous avez atteint la douzième semaine. Félicitations! Nous espérons que vous avez prévu une belle récompense pour souligner cette importante réussite.

### Clé du succès n° 12 : Voir son poids différemment

Maintenant, vous devriez comprendre et avoir à cœur les comportements nécessaires pour atteindre et maintenir un poids santé. En voici quelques-uns :

- être physiquement actif la plupart des jours de la semaine;
- mangez régulièrement des collations et des repas sains tout au long de la journée;
- augmenter ma consommation de légumes et de fruits;
- choisir des aliments faibles en matières grasses autant que possible.

Vous connaissez aussi maintenant les stratégies et les outils essentiels au changement du comportement :

- l'autoévaluation;
- le suivi et la réflexion;
- la détermination des défis et l'élaboration de plans pour les gérer;
- la création d'un réseau de soutien;
- le traitement des rechutes et des plateaux;
- la création d'un système de récompense;
- la rédaction et le respect du contrat de comportement;
- la gestion du stress et de votre temps.

À ce stade-ci, que vous ayez ou non atteint votre objectif initial de perte ou de maintien de poids, le simple fait d'avoir terminé le programme fait de vous un champion. Au cours des 12 dernières semaines, vous avez pris connaissance des outils nécessaires pour changer votre comportement de façon durable. Vous avez utilisé ces outils pour adopter des habitudes de vie plus saines et augmenter votre niveau d'activité physique.

Si vous pensez avoir terminé votre Plan d'action pour un poids santé, vous devez maintenant changer votre façon de penser. Les régimes miracles entrepris à répétition sont un important piège à éviter pour atteindre et surtout maintenir un poids santé.

Devriez-vous continuer à surveiller vos choix alimentaires et votre niveau d'activité? C'est peut-être une bonne idée. Il est prouvé que les personnes qui continuent de s'auto évaluer, de faire de l'exercice et de tenir un journal alimentaire augmentent leur chance de maintenir un poids santé à long terme. Conservez les habitudes alimentaires et d'activités physiques acquises au cours des 12 dernières semaines et vous aurez une bonne santé tout au long de votre vie.

Nous ne vous disons pas au revoir, mais vous souhaitons plutôt bon voyage. Bonne chance pour le restant de votre cheminement vers une vie plus saine et heureuse.

Vous désirez poursuivre le Plan d'action pour un poids santé? Vous pouvez visiter le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et vous inscrire au programme en ligne ([fmcoeur.ca/ps](http://fmcoeur.ca/ps)) ou simplement réutiliser la présente brochure. La relecture des leçons peut être une excellente façon de redynamiser votre perte de poids. Pour recevoir périodiquement des renseignements sur la saine alimentation et l'activité physique ainsi que des recettes saines pour le cœur, inscrivez-vous à *La santé en ligne*, le bulletin mensuel gratuit de la Fondation, en visitant le site Web [www.fmcoeur.ca/abonner](http://www.fmcoeur.ca/abonner).

## Références

### Nombre de calories recommandées pour les adultes

Santé Canada. « Besoins énergétiques estimatifs », *Guide alimentaire canadien* [en ligne], [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1\\_1\\_1-fraeng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1_1_1-fraeng.php), juillet 2008.

### IMC et tour de taille

Renseignements adaptés de : Lau, David W. C., et coll. pour les membres du comité directeur et du groupe d'experts sur les lignes directrices pour la pratique clinique d'Obésité Canada. Synopsis of 2006 *Canadian clinical practice guidelines on the management and prevention of obesity in adult and children*, *Canadian Medical Association Journal*, vol. 176, n° 8, 10 avril 2007, p. S1-13.

### Taux d'obésité des adultes au Canada

Tjepkema, M. « Obésité mesurée : L'obésité chez les adultes au Canada : Poids et grandeur mesurés », n° 82 620 MWF2005001 au catalogue de Statistique Canada.

### Résultats tirés du Registre national de contrôle du poids

Wing, R. R., Phelan, S. *Long-term weight loss maintenance*, *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 82, n° 1, juillet 2005, p. 222S-225S.

### Stratégies pour rester sur la bonne voie

Laliberte, M., McCabe, R. E., Taylor, V. *Cognitive Behavioral Workbook for Weight Management: A Step-by-step Program for Real People*, New Harbinger Publications, 2009.

### Manger lentement

*Slow eating trims calorie intake: study* [en ligne], Reuters Health, [www.nlm.nih.gov/medline-plus/news/fullstory\\_66676.html](http://www.nlm.nih.gov/medline-plus/news/fullstory_66676.html), mardi 8 juillet 2008.

### Avantages du suivi pour la gestion du poids à long terme

Hollis, J. F., et coll. *Weight loss during the intervention phase of the weight-loss maintenance trial*, *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 35, n° 2, 2008, p. 118-126.

### Modèle transthéorique de changement

Velicer, W. F., et coll. *Detailed overview of the Transtheoretical Model* [en ligne], *Cancer Prevention Research Center*, <http://www.uri.edu/research/cprc/TTM/detailedoverview.htm>, 1<sup>er</sup> août 2008.



## Journal alimentaire et d'activité physique

Moment de la consommation	Aliments ou boissons consommés	Mon état d'esprit, le lieu de consommation ou les autres facteurs qui ont influé sur mes choix alimentaires	Au moyen du Guide des portions, estimer le nombre de portions mangées :					
			Légumes	Fruits	Viandes et substituts	Lait et substituts	Céréales	Matières grasses
Début de la matinée								
Milieu de la matinée								
Midi								
Après-midi								
Soir								
Fin de soirée								
<b>Nombre total de portions quotidiennes pour chaque groupe alimentaire</b>								
Tasses d'eau bues (cochez-les au fur et à mesure) : 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/>								
Activité physique à la maison, au travail et en déplacement entre les deux Décrivez vos activités	Nombre de minutes consacrées à :							
	Activité d'intensité légère	Activité d'intensité modérée	Activité d'intensité vigoureuse	Somme de toutes les activités	Loisirs sédentaires			
<b>Nombre total de minutes par jour</b>								
<p><b>Activité d'intensité légère</b> Une activité qui n'accélère pas la respiration ou n'entraîne pas de transpiration telle que la promenade, les tâches ménagères légères ou les étirements.</p> <p><b>Activité d'intensité modérée</b> Des activités qui vous réchauffent et accélèrent légèrement la respiration, mais durant lesquelles vous êtes en mesure de converser sans difficulté telles que la marche rapide, le jardinage ou la danse récréative.</p> <p><b>Activité d'intensité vigoureuse</b> Des activités qui vous font transpirer et respirer si fort que vous avez de la difficulté à converser telles que la course, l'escalade, le vélo en pentes ascendantes, les gros travaux de jardinage ou le soulèvement et le port de charges lourdes.</p> <p><b>Loisirs sédentaires</b> Les activités qui ne nécessitent aucun effort physique telles que regarder la télé, travailler ou jouer à l'ordinateur ou lire.</p>								

# Contrat de comportement

## Objectif 1

Je vais \_\_\_\_\_ d'ici \_\_\_\_\_

Récompense \_\_\_\_\_

Équipe de soutien \_\_\_\_\_

Notes \_\_\_\_\_

## Objectif 2

Je vais \_\_\_\_\_ d'ici \_\_\_\_\_

Récompense \_\_\_\_\_

Équipe de soutien \_\_\_\_\_

Notes \_\_\_\_\_

## Objectif 3

Je vais \_\_\_\_\_ d'ici \_\_\_\_\_

Récompense \_\_\_\_\_

Équipe de soutien \_\_\_\_\_

Notes \_\_\_\_\_

Membres de mon équipe de soutien :

\_\_\_\_\_

Signatures :

\_\_\_\_\_

Votre signature

\_\_\_\_\_

Date

\_\_\_\_\_

Signature du témoin

\_\_\_\_\_

Date

\_\_\_\_\_



# MON PLANIFICATEUR HEBDOMADAIRE

## PLANIFIEZ VOTRE SEMAINE

Au moins une fois par semaine, vous devriez consacrer un peu de temps (20 à 30 minutes) à la planification de la semaine qui s'en vient :

- Ce que vous prévoyez faire pour choisir des plats santé
- Ce que vous prévoyez faire pour ajouter des activités physiques à votre horaire
- Ce que vous prévoyez faire pour surmonter les difficultés ou résister aux tentations

Le planificateur hebdomadaire vous permet également de réfléchir aux progrès réalisés et de prévenir les difficultés que vous risquez de rencontrer. Vous pouvez par exemple rédiger votre menu de la semaine et votre liste d'épicerie ou mettre l'accent sur le temps que vous souhaitez consacrer à l'activité physique.

**Quels sont les événements de la semaine qui auront peut-être une incidence sur l'atteinte de vos objectifs?**

**Comment s'est passée la semaine dernière?  
Que ferez-vous différemment la semaine prochaine?**

## MES OBJECTIFS :

MON OBJECTIF EST DE :

UNE RAISON POUR LAQUELLE  
JE SUIS MOTIVÉ(E) :

UN COMPORTEMENT CLÉ  
AUQUEL JE VEUX M'ATTAQUER  
EST :

À L'AIDE DE :

QUI VA M'AIDER EN :

## CHOSSES À FAIRE :



# MON PLANIFICATEUR HEBDOMADAIRE

## LUNDI

Date :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Collation :

Souper :

ACTIVITÉ :

ACTIVITÉ :

## MARDI

Date :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Collation :

Souper :

ACTIVITÉ :

ACTIVITÉ :

## MERCREDI

Date :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Collation :

Souper :

ACTIVITÉ :

ACTIVITÉ :

## JEUDI

Date :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Collation :

Souper :

ACTIVITÉ :

ACTIVITÉ :

## VENDREDI

Date :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Collation :

Souper :

ACTIVITÉ :

ACTIVITÉ :

## SAMEDI

Date :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Collation :

Souper :

ACTIVITÉ :

ACTIVITÉ :

## DIMANCHE

Date :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Collation :

Souper :

ACTIVITÉ :

ACTIVITÉ :

## LISTE D'ÉPICERIE



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC

## AIDER LES CANADIENS À MAINTENIR UN POIDS SANTÉ

Un plus grand nombre de Canadiens sont en surpoids ou obèses qu'auparavant. Étant donné que le travail, la famille, l'école et la collectivité influent tous sur les choix alimentaires que nous faisons et sur le niveau d'activité physique que nous avons, ce problème nécessite des solutions autres qu'une simple alimentation saine et de l'exercice.

Dans sa quête de solutions, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC collabore avec tous les niveaux de gouvernement ainsi que les collectivités, les milieux de travail et les écoles du pays pour accroître les connaissances et trouver les meilleures solutions en matière d'embonpoint et d'obésité au moyen de la recherche, de politiques, d'un changement social et de l'éducation dans le domaine de la santé.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC croit qu'avec la collaboration de tous elle peut encourager les Canadiens à maintenir un poids santé, offrir les outils nécessaires pour atteindre cet objectif et ainsi prévenir les maladies du cœur et les AVC.

Le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC offre une mine de renseignements ainsi que des outils destinés à vous aider, vous et votre famille, à prévenir et à traiter les maladies du cœur et les AVC. Vous y trouverez :

- de délicieuses recettes saines pour le cœur;
- des conseils pour devenir et demeurer actif pour la vie;
- des renseignements à jour destinés aux patients cardiaques et aux patients ayant subi un AVC;
- les dernières nouvelles de la recherche financée par la Fondation;
- les cyberbulletins gratuits *La s@nté en ligne* et *La s@nté en ligne, édition Parents*;
- comment vous impliquer et faire une différence dans votre collectivité.

**[www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)**  
**ou appelez au**  
**1-888-HSF-INFO**  
**(1-888-473-4636)**

Les renseignements contenus dans le présent **Plan d'action pour un poids santé<sup>MC</sup>** de la **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC** sont offerts à des fins strictement éducatives. Ils ne sont pas destinés à fournir des conseils, des recommandations, des diagnostics ou des traitements médicaux. Les consommateurs devraient toujours consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé avant de prendre des décisions d'ordre médical, ou au sujet de questions concernant leur état de santé. Les renseignements présentés dans cette brochure ont pour objectif de faciliter la discussion avec le médecin ou les autres professionnels de la santé. Les consommateurs ne doivent pas se fier aux renseignements offerts comme substitut aux conseils professionnels ou retarder de consulter un médecin à cause de l'information contenue dans la présente brochure.

*La référence ou la mention de produits, de procédés ou de services spécifiques ne constituent ni n'impliquent en aucune façon une recommandation ou un appui à ces produits, procédés et services de la part de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Les liens que nous offrons vers d'autres sites sont fournis à titre de référence afin de vous aider à identifier et à localiser sur Internet les autres ressources susceptibles de vous intéresser à des fins éducatives. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ne procède en aucune façon à une évaluation de la qualité des services offerts par les autres organismes mentionnés, ou dont le lien apparaît dans le site [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca).*

Ce document a fait l'objet de recherches, d'une rédaction et d'une révision indépendantes par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, et renferme des données scientifiques.



Pour des exemplaires supplémentaires de ce document,  
veuillez appeler au 1 888-HSF-INFO (1 888 473-4636) ou  
contactez-nous par email à [CSOR@hsf.on.ca](mailto:CSOR@hsf.on.ca)



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC