

LA MAÎTRISE DU POIDS

Pour perdre du poids sans le reprendre

Pourquoi les régimes ne semblent-ils pas fonctionner ?

Suivre un régime n'est pas la meilleure solution pour maigrir car, dès qu'on cesse de le suivre, on reprend vite le poids perdu. Si les régimes étaient vraiment efficaces, il n'y en aurait pas autant! Vous devez plutôt changer vos *habitudes* face à l'alimentation et à l'activité physique si vous voulez maintenir le poids qui vous convient.

Quel devrait être mon poids?

Question difficile. Tout le monde parle du *poids*, mais le taux de *graisse* importe davantage. Deux personnes peuvent avoir la même taille et le même poids. Pourtant, l'une d'elles semblera faire de l'embonpoint alors que l'autre paraîtra mince. Quelqu'un qui fait de l'exercice régulièrement a plus de muscle et paraît plus mince qu'une personne inactive qui a plus de graisse.

Vous pensez peut-être que votre poids est excessif alors qu'en réalité il est normal. Les magazines et leurs photos de mannequins laissent croire aux gens qu'ils devraient être très minces. C'est faux. Discutez avec votre médecin de famille du poids qui vous convient.

Qu'est-ce qui contribue à l'embonpoint?

Bien des choses peuvent causer des problèmes de poids. Ceux qui en souffrent s'efforcent souvent d'y remédier depuis longtemps. Vous pensez peut-être que vous n'avez pas assez de volonté pour maigrir ou pour rester mince. Mais le manque de volonté est rarement en

cause. Bien d'autres choses peuvent être à l'origine du problème. En voici quelques-unes.

Que faire pour ne pas manger dans les moments de tristesse ou de solitude?

Permettez-vous de vivre vos émotions sans manger. Ce ne sont pas les émotions qui vous font engraisser mais ce que vous mangez pour compenser. Après avoir vécu vos émotions sans compenser par de la nourriture, vous découvrirez sans doute que manger ne vous soulage pas. Bien au contraire. Plus vous choisirez des aliments sains en réponse au stress, plus il vous sera facile de le faire car mieux vous vous sentirez.

Quelques causes de l'embonpoint

- Manger dans les moments de solitude, de tristesse ou de stress
- Être poussé à manger par des amis ou la famille
- Manger pour passer le temps
- Prendre des médicaments qui créent une sensation de faim
- *Métabolisme* lent (brûler les calories lentement)
- Troubles hormonaux

Comment perdre du poids?

Le meilleur moyen est de vous attaquer à ce qui a contribué à votre embonpoint. Un nouveau régime amaigrissant peut vous aider à perdre du poids temporairement. Cependant, vous risquez de reprendre le poids perdu à moins de trouver de nouvelles solutions aux causes profondes de votre embonpoint. Apprenez de nouvelles façons de gérer votre stress, trouvez de nouveaux moyens d'atténuer votre solitude ou confiez-vous à un thérapeute.

Voici quelques conseils d'ordre général.

1. **Suivre un programme d'activité physique.** Peu de gens réussissent à perdre du poids et à rester minces sans exercices réguliers. Votre médecin peut vous recommander un programme qui vous convienne.
2. **Manger à des heures régulières.** Pour la plupart des gens, cela veut dire prendre trois repas par jour. Ces repas doivent être d'égale importance et constitués d'aliments à faible teneur en gras.
3. **Avoir du soutien.** L'appui de la famille et des amis est très important pour perdre du poids à long terme.

Pourquoi faire tant de cas de l'activité physique?

Parce que ses avantages sont nombreux pour ceux qui désirent maigrir. Grâce à l'activité physique, même au repos, vous brûlez les calories plus rapidement car le métabolisme est accéléré. L'activité aide également à brûler les graisses et à bâtir la musculature. Donc, même si vous ne perdez pas de kilos, vous perdez des centimètres.

Faire de l'exercice tend aussi à réduire l'appétit et c'est plus sain, pour passer le temps, que de manger. L'exercice aide à réduire le stress et c'est bon pour le cœur et les os.

Quel est le meilleur type d'activité physique?

La meilleure activité physique est celle que vous continuerez de pratiquer toute votre vie.

Les *exercices d'aérobie* accélèrent le rythme cardiaque et brûlent davantage de calories. Plus vous en faites longtemps, plus vous brûlez de graisse. Des sessions d'aussi peu que 10 minutes à la fois vous permettront d'en retirer certains bienfaits. Ce type d'activité comprend notamment la natation, la marche rapide, le jogging et le cyclisme. Essayez de faire de 20 à 30 minutes d'exercices au moins trois fois par semaine.

La marche, même si elle n'est pas rapide, peut être très efficace. Si vous choisissez cette forme d'exercice, fixez-vous l'objectif de marcher pendant une heure, cinq

fois par semaine.

Retenez surtout que *toute* forme d'activité est préférable à l'inactivité.

Comment prendre l'habitude de faire de l'exercice?

Pour être profitable à long terme, l'exercice ne doit pas être une corvée. Choisissez une activité qui vous plaît. Il peut être avantageux de choisir une activité que vous pouvez pratiquer avec quelqu'un d'autre. Vous pourriez trouver difficile de persévérer dans une activité solitaire.

Comment changer mes habitudes alimentaires?

Les habitudes alimentaires s'acquièrent progressivement. Ne vous attendez pas à les changer du jour au lendemain, mais une à la fois. Pour commencer,

Suggestions pour perdre du poids

- Cessez de manger lorsque vous n'avez plus faim.
- Commencez vos repas par une soupe, un bouillon ou quelque chose de léger.
- Mettez au menu de chaque repas des légumes, aliments de grains entiers ou autres féculents et aliments riches en protéines.
- Mangez lentement pour que votre corps ait le temps de reconnaître le moment où il n'a plus faim.
- Buvez 8 verres d'eau par jour.
- Faites de l'exercice.
- Gardez au bureau ou dans vos armoires des collations à faible teneur en gras.
- Ne gardez pas chez vous des aliments riches en matières grasses.
- Évitez l'alcool.
- Gâtez-vous de temps à autre. Vous éviterez ainsi de trop vous priver, ce qui peut vous pousser à manger davantage par la suite.

LA MAÎTRISE DU POIDS

Pour perdre du poids
sans le reprendre

prenez l'habitude de ne rien faire d'autre lorsque vous mangez. Savourez vos repas et essayez de manger lentement. Par exemple, ne mangez pas en regardant la télé.

Ce sera peut-être difficile au début. Mais ce sera plus facile si vous commencez petit à petit : ajoutez une nouvelle habitude saine à la fois (par exemple, emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur ou entreprendre un programme de marche) ou abandonnez une mauvaise habitude (comme manger des beignes le matin).

Pourquoi les aliments gras sont-ils si mauvais?

Le gras contient deux fois plus de calories que les glucides et les protéines. Votre corps transforme aussi plus facilement en graisses les calories du gras que celles des glucides et des protéines. Le gras dans vos aliments peut également empêcher votre appétit de vous avertir quand vous n'avez plus faim.

Pourquoi les aliments gras sont-ils si mauvais?

Le gras contient deux fois plus de calories que les glucides et les protéines. Votre corps transforme aussi plus facilement en graisses les calories du gras que

Aliments riches en gras

- Pâtisseries, beignes, gâteaux, biscuits, brioches
- Craquelins (autres que les biscuits soda)
- Croustilles (de pommes de terre, de maïs)
- Fromages (autres que les fromages de lait écrémé)
- Noix, arachides, beurre d'arachide
- Toutes les huiles de cuisson, y compris les huiles de maïs, soya, olive, arachide et noix de coco
- Margarine, shortening
- Beurre, crème, crème glacée
- Fritures, hot-dogs, saucissons, charcuteries

celles des glucides et des protéines. Le gras dans vos aliments peut également empêcher votre appétit de vous avertir quand vous n'avez plus faim.

Pourquoi est-il inefficace de sauter des repas?

Efficace au départ, cette pratique se retourne contre vous à la longue. En effet, la faim et la frustration finissent par vous porter à manger trop à la fois.

Si vous avez l'habitude de sauter des repas, vous n'avez peut-être pas faim aux heures habituelles de repas, le matin par exemple, mais si vous prenez, pendant un mois, un bon déjeuner, un bon dîner et un souper léger, votre corps se réadaptera.

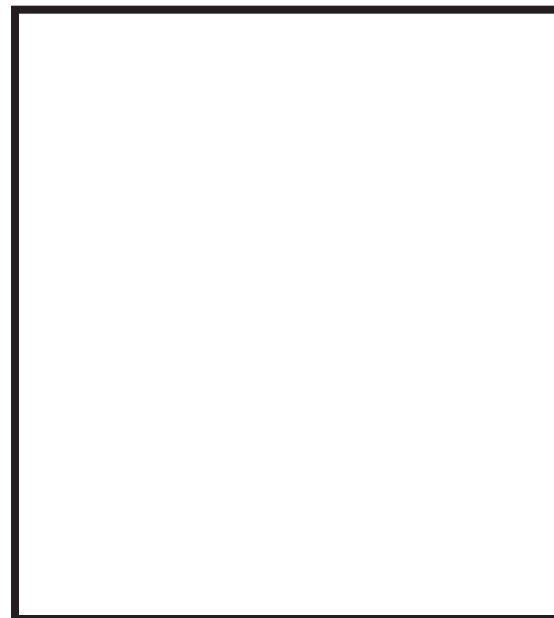
Que dois-je dire aux parents et amis qui me poussent à manger?

Il peut être difficile de résister aux pressions sociales. Une explication franche et une demande d'aide suffisent parfois pour que les gens comprennent. Sinon, dites que "le médecin l'a ordonné". Si ça ne suffit toujours pas, vous devrez peut-être les tenir à distance jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise dans vos nouvelles habitudes et capable de résister.

Les médicaments-diète peuvent-ils aider?

Les médicaments qui contrôlent l'appétit (appelés *modérateurs de l'appétit*) peuvent vous aider temporairement à perdre du poids. Mais ils n'aident pas à rester mince quand on cesse de les prendre. Ces médicaments ne vous aideront donc pas à changer vos habitudes.

Les modérateurs de l'appétit peuvent également faire augmenter la tension artérielle et produire d'autres effets secondaires indésirables. La seule façon de perdre du poids sans le reprendre est de changer de façon permanente vos habitudes alimentaires et votre programme d'activité physique.



Ce dépliant vous donne un aperçu général du sujet et peut ne pas s'appliquer à tous les cas. Pour savoir si ce dépliant s'adresse à vous et pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le sujet, consultez votre médecin de famille.

Ce matériel éducatif a reçu un avis favorable du Comité du CMFC chargé de réviser le matériel éducatif destiné aux patients.



Le Collège des médecins de famille
du Canada
2630, avenue Skymark
Mississauga (Ontario) L4W 5A4

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des organismes médicaux canadiens les plus importants, a pour mission de promouvoir et de maintenir des normes élevées pour la formation des médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus et globaux à toute la population, quel que soit l'âge.

Ce dépliant éducatif a été préparé par Le Collège des médecins de famille du Canada en collaboration avec l'American Academy of Family Physicians.

