

Le dilemme des calories : au-delà de la balance

Comme vous l'avez remarqué, la gestion du poids comporte de nombreuses facettes. Comme vous l'avez probablement aussi remarqué, il n'existe pas de solution miracle ou de résultats instantanés dans le cheminement. Suivre fidèlement un régime, se remettre rapidement sur la bonne voie après un revers, bouger plus, faire des choix sains et comprendre comment la prise de poids se produit font tous partie intégrante du processus. Un autre aspect est la «calorie» dont on dit beaucoup de mal. À première vue, l'équation semble simple : brûler plus de calories par l'activité physique que l'on en absorbe par l'alimentation. Mais il y a plus que simplement couper les calories.



Une calorie est une calorie... ou est-ce que?

Toutes les calories ne sont pas égales! Pensez-y de cette façon : 100 calories provenant de croustilles et 100 calories provenant d'épinards couperont votre faim différemment. D'une part, il faudra moins de croustilles – environ 9 – pour atteindre la marque des 100 calories, et vous aurez probablement encore faim, ce qui vous amènera à manger plus pour vous sentir rassasié! D'autre part, il faut un paquet complet d'épinards de 16 onces pour atteindre 100 calories; il est assez facile de constater lequel de ces choix vous coupera la faim et fournira du carburant à votre corps plus longtemps. De plus, les croustilles tirent leurs calories principalement des lipides (gras) en offrant peu de valeur nutritionnelle, tandis que les épinards sont riches en antioxydants (c.-à-d., des substances qui protègent votre corps de la maladie) comme le bêta-carotène et la lutéine, ainsi qu'en calcium. Faire le plein de choix moins sains ne vous conduit pas seulement à atteindre votre nombre maximal de calories plus rapidement, mais vous serez aussi porter plus facilement à exagérer parce qu'une plus grande quantité de ces aliments sera nécessaire pour vous procurer un sentiment de satiété. Lorsqu'il s'agit des calories, il ne faut pas seulement s'arrêter à leurs nombres – il faut aussi déterminer celles qui vous donneront le meilleur rendement pour votre gestion du poids! Examinons quelques-uns de ces choix de collation pour voir lequel ou lesquels ont une valeur égale à 100 calories.

Lesquels de ces aliments totalisent environ 100 calories? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- | | |
|---|--|
| ☐ 8 onces de boisson cola | ☐ 3 tasses de maïs soufflé à l'air |
| ☐ 9 cuillères à thé de crème glacée | ☐ 1 banane moyenne |
| ☐ 2 biscuits Oreo | ☐ ¾ de poitrine de poulet |
| ☐ 24 bonbons M&M | ☐ 3 cuillères à soupe d'humus |
| ☐ 6 cubes de fromage cheddar fort | ☐ 1 ¼ tasse de bleuets |

Si vous avez coché tous les choix, vous avez raison! Chacun de ces aliments équivaut environ à 100 calories. Par contre, les cinq premiers choix de la liste ne sont pas aussi avantageux sur le plan nutritionnel – ils sont riches en sucre et en lipides – et ils ne satisferont pas votre appétit aussi longtemps. En fait, cela ne serait pas trop difficile de consommer les cinq premières options en une seule occasion...et vous aurez probablement encore faim! Vous voudrez plutôt choisir les cinq dernières options – des aliments riches en protéines, en fibres et en lipides sains – plutôt que ceux avec des calories «vides» (qui vous fournissent des calories, mais qui offrent peu de valeur nutritive) que l'on retrouve dans de nombreux aliments de grignotage.

Le cas des calories cachées – Un mystère pas si grand!

Vous ne serez peut-être pas surpris d'apprendre que les calories peuvent se faufiler très rapidement dans un régime alimentaire, sans même que l'on s'en rende compte. Une poignée de noix par-ci, une salade à emporter avec beaucoup de vinaigrette et de riches garnitures par-là – les calories s'additionnent rapidement! Ajoutons à cela que nous menons une vie relativement sédentaire de nos jours et il est alors facile de voir comment notre poids peut augmenter sournoisement compte tenu de l'abondance d'aliments riches en sucre et en gras qui sont à notre portée!

Débarrassez-vous du compteur de calories!

Cela signifie-t-il que vous devez commencer à compiler les calories de chaque aliment pour connaître votre total exact? Non! Bien sûr, les calories sont importantes – en général, une personne prendra du poids si elle consomme plus de calories que son niveau d'activité physique lui permet d'en brûler. Mais le but de l'exercice à choix multiples ci-dessus était de vous montrer que vous n'avez pas besoin de garder un compteur de calories à portée de main! L'exercice visait à vous montrer comment commencer à prendre conscience des aliments et des portions qui sont les meilleurs choix pour vous aider à satisfaire votre appétit et à rester en bonne santé, afin que vous puissiez bien vous alimenter et voir les résultats. Une meilleure façon de le dire serait de vous **efforcer d'être conscient des calories plutôt que d'être un compteur de calories obsessif!**



Que puis-je faire?

Vous pouvez commencer par vous exercer à faire de la *conscience* des calories et des portions une seconde nature : mangez *ceci*, pas *cela*! Une des clés pour couper les calories consiste à penser à la *qualité* des calories plutôt que de se concentrer autant sur la *quantité* de calories. Examinons comment vous pourriez commencer à contrôler la qualité des calories que vous consommez et réduire ainsi le type et le nombre de calories absorbées par votre corps :

Comment?

- **Commencez par changer votre façon de penser à nourriture.** Croyez-vous qu'une plus grande quantité d'un aliment vous coupera la faim plus longtemps, comparativement à une plus petite portion d'un autre aliment? Ce n'est pas nécessairement vrai! En général, les gens peuvent facilement avaler un bol de bretzels, mais ils trouveraient difficile d'engloutir un bol de même format s'il était rempli d'un autre aliment comme des noix.

Pourquoi? (Partie 1)

- Dans l'exemple précédent, la différence c'est que les bretzels sont riches en amidon et sont composés d'ingrédients de moindre qualité nutritionnelle comme des glucides transformés. Ils sont hautement transformés, ce qui signifie qu'ils sont passés par toute une série de machines qui les ont décomposés pour vous, pour que votre corps n'ait pas à faire tout le travail. Mais ce n'est pas ce dont nous avons besoin! **Nous avons besoin que notre corps travaille à digérer!** Commencez par en apprendre plus sur les glucides transformés et les aliments qui en contiennent, comme le pain blanc, les crêpes, les céréales sucrées, les gâteaux, les biscuits, etc. Après avoir consommé un aliment dont les calories proviennent surtout d'ingrédients de qualité moindre, votre glycémie (taux de sucre dans le sang) fait un bond temporaire qui vous amène à penser que vous êtes rassasié, mais en peu de temps, vous aurez faim à nouveau parce que votre corps n'a pas eu besoin de travailler fort pour le digérer.

Pourquoi? (Partie 2)

- Les noix, d'un autre côté, sont proches de leur état naturel, ce qui signifie qu'elles n'ont pas été transformées ou fabriquées en usine. Elles ont plus de substance et il faut donc plus de travail pour les mâcher. Encore plus importantes, elles sont plus nutritives puisqu'elles contiennent des protéines, des fibres et des lipides sains. Étant donné que le corps doit décomposer et utiliser tous ces nutriments, les noix sont éliminées plus lentement et préviennent ainsi la faim plus longtemps.

Quoi?

■ **Recherchez des aliments qui contiennent des fibres, des protéines et des lipides sains.** Commencez par des fruits et des légumes – Ils sont volumineux et vous donnent l'impression d'être rassasié plus longtemps. De plus, ils sont riches en nutriments! Recherchez les grains entiers, comme le pain à grain entier plutôt que le pain blanc. Optez pour des protéines maigres comme le poulet, le poisson, le tofu et les lentilles plutôt que des options de gras malsains comme la saucisse et les produits de charcuterie. Et intégrez des gras sains (appelés monoinsaturés et polyinsaturés sur les étiquettes des aliments) à votre régime alimentaire comme l'huile d'olive, ainsi que des aliments contenant de bons gras comme les avocats ou le saumon. Tous ces aliments contribuent à vous sentir rassasié et fournissent l'énergie et les éléments nutritifs dont vous avez besoin pour rester actif, pour bien dormir et pour faire tout ce que vous devez faire pour vous aider à gérer votre poids!

Quand?

■ **Tout commence avec l'épicerie que vous rapportez à la maison.** Lisez les étiquettes, prenez soin d'éviter les aliments riches en sucre et en glucide. Avec le temps, cela deviendra une seconde nature pour vous de décider quoi manger comme collation ou comme repas. Pour tirer le meilleur profit de ce que vous consommez, vous devez réfléchir et décider si la satisfaction immédiate que vous tirez d'un choix d'aliment transformé et riche en gras vaut la peine si cela signifie que vous aurez faim de nouveau dans peu de temps. Prenons un autre exemple, soit une once de fraises (10 calories) par rapport à une once de croustilles (150 calories). Compte tenu de vos connaissances, quelle collation choisiriez-vous? Vous pouvez manger l'once de croustilles – environ 20 croustilles – ou 15 onces de fraises (environ 3 tasses). Le choix semble assez clair – vous consommerez plus d'aliments en choisissant les fraises et vous vous sentirez rassasié plus longtemps. Plus de valeur par calorie!

Les clés pour réduire les calories

Pour vous aider à commencer (vous ne pensiez pas que nous vous laisserions en plan, n'est-ce pas?), voici quelques conseils qui vous aideront à améliorer la qualité des calories que vous consommez. Essayez de commencer par réfléchir à la manière dont vous pourriez intégrer des choix de meilleure qualité pour remplacer des options moins saines et vous serez sur la bonne voie pour faire de la qualité des calories un mode de vie!

Essayez ces clés pour réduire les calories :

- Diversifiez votre purée! Faites cuire à la vapeur du chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit tendre et écrasez-le en purée pour remplacer votre purée de pommes de terre habituelle – vous pouvez même ajouter un peu d'ail!
- Si vous utilisez généralement de l'huile ou du beurre pour cuisiner, réduisez de moitié la quantité que vous utilisez normalement. Vous pouvez aussi choisir des huiles plus saines comme l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile de tournesol ou l'huile de carthame.
- Si vous consommez habituellement un bol rempli de pâtes, remplacez la moitié des nouilles par des légumes crus, grillés ou cuits à la vapeur comme du brocoli, des tomates cerise, des champignons – des pâtes primavera instantanées!
- Variez vos pâtes! Remplacez votre spaghetti habituel par des penne ou des ziti. Ces types de pâtes renferment de l'air parce qu'elles ont la forme d'un tube, donc une tasse de penne moins denses contiendra moins de calories qu'une tasse de spaghetti.
- Plutôt que d'utiliser de la chapelure ordinaire pour faire une panure croustillante, utilisez de la chapelure Panko. Cette chapelure japonaise contient la moitié moins de calories.
- Lorsque vous ajoutez du fromage à vos plats, réduisez de moitié la quantité que vous utilisez normalement. Et achetez du fromage faible en gras plutôt que du fromage ordinaire. Si vous pouvez vous procurer du cheddar fort faible en gras, vous rehaussez la saveur de vos plats!
- La prochaine fois que vous ferez des tacos ou du chili, remplacez la moitié de la viande par des haricots noirs, ou remplacez toute la viande par une variété de haricots et de lentilles.
- Pourquoi acheter de la vinaigrette dont vous ne contrôlez ni la quantité ou ni le type d'huile qu'elle contient? Faites votre propre vinaigrette en utilisant deux parts de vinaigre pour une part d'huile d'olive, d'huile de canola ou d'huile d'avocat. Faites preuve de créativité et utilisez divers vinaigres pour ajouter de la variété!



Changer d'attitude



D'ici

«Je veux seulement manger sans réfléchir. Cela gâche tout le plaisir de manger!»

«Je ne sais pratiquement rien des nutriments contenus dans les aliments, et encore moins de la quantité d'un aliment que je devrais consommer. Je vais seulement improviser.»

à là

«Comme toute nouvelle habitude, il faut du temps pour apprendre tout ce qu'il faut savoir pour choisir des aliments riches en nutriments et peu transformés. On ne naît pas en sachant tout cela, donc, pendant que je fais des recherches sur Internet pour apprendre quels aliments rechercher et comment lire les étiquettes, je ferai preuve de gentillesse à mon égard, je poserai des questions et, en peu de temps, cela deviendra une seconde nature pour moi.»

Comment faire pour s'y rendre :

Prenez votre santé en main en apprenant tout ce que vous pouvez sur les aliments!

Commencez par vos aliments préférés. Certains d'entre eux pourraient tomber dans la catégorie «manger avec modération». Mais d'autres pourraient être encore plus sains que vous ne le pensez!

C'est aussi le moment d'explorer et de découvrir de nouveaux aliments préférés.

Trouvez des aliments saisonniers débordants de saveur – p. ex., des fraises en été – et accompagnez-les de yogourt grec riche en protéines pour faire un excellent dessert. Avec de la pratique, vous parviendrez à bien déterminer quels sont les meilleurs choix qui vous garderont rassasié et motivé. **N'oubliez pas : la clé, c'est la qualité des calories!**



Pour alimenter la réflexion

L'idée derrière tout ceci? Jeter les bases d'un modèle de saine alimentation. Nous voulons que vous commenciez à réfléchir «au-delà de la balance» parce qu'il est important de penser à changer vos habitudes alimentaires globales par un processus, plutôt que d'utiliser la balance comme baromètre de la manière dont vous vous débrouillez. Vous pouvez utiliser la balance pour surveiller votre poids, mais il est plus important de faire des choix éclairés et plus sains plutôt que de simplement couper les aliments pour voir baisser l'aiguille de la balance. Reprenons l'exercice des avantages et des inconvénients pour voir comment votre mécanisme de pensée actuel pourrait placer les avantages à court terme devant vos objectifs à long terme.



Avantages

Les croustilles sont mon plaisir coupable préféré. Si j'en prends une poignée, je coupe simplement une tasse de légume plus tard dans la journée et je me dis, on est quitte.

Ainsi, je n'aurai pas l'impression de me priver.



Inconvénients

Si je coupe le choix plus sain pour le remplacer par un choix malsain, même si le nombre de calories est le même, alors je ne change pas mes habitudes alimentaires malsaines. Je me pénalise moi-même sur le plan nutritionnel et aussi pour ce qui est d'atteindre mes objectifs à long terme.

Il y a une différence entre se gâter à l'occasion et faire un choix malsain préféré puis compenser en coupant ailleurs ce jour-là pour rétablir l'équilibre, et remplacer régulièrement le choix sain en pensant que vous pouvez tricher avec la formule. **N'oubliez pas : vous ne faites pas de changements pour quelqu'un d'autre que vous-même et votre santé** – si vous faites des choix malsains la norme, alors la seule personne que vous essayez de «berner» c'est... vous.

Vous disposez maintenant de plusieurs outils qui vous permettent de faire des choix informés, plus sains. Surtout, s'il vous arrivait de prendre un bref détour, rappelez-vous de faire preuve de douceur à votre égard et de simplement vous remettre sur la bonne voie et vous recentrer sur vos objectifs. La qualité est importante, particulièrement lorsqu'il s'agit de ce que vous consommez et de la gestion de votre poids. Heureusement, il y a tellement d'aliments délicieux et hautement nutritifs que vous pouvez choisir, et comme on dit, la variété pimenter la vie!



Donc, allez-y, renseignez-vous, faites preuve de créativité et prenez plaisir à apprendre comment décider si un aliment est digne du temps et de l'énergie que vous consacrez à le consommer!

Et n'oubliez pas, en tout temps, si vous avez des questions sur votre traitement à l'aide de **CONTRAVE** et aimeriez parler à une infirmière-conseil, appelez au **1-855-CNTRAVE (1-855-268-7283)** de 8h à 20h, du lundi au vendredi HNE.

CONTRAVE est un médicament sur ordonnance qui est indiqué pour la gestion du poids :

- chez les patients atteints d'obésité ou;
- chez les patients en surpoids en présence d'au moins une affection médicale liée au surpoids (p. ex., de l'hypertension contrôlée, sous traitement, un diabète de type 2 ou une grande quantité de lipides (cholestérol ou autres types de gras) dans le sang).

CONTRAVE devrait être pris avec un régime alimentaire réduit en calories et une augmentation de l'activité physique.

Vous devez utiliser **CONTRAVE** exactement comme le prescrit votre professionnel de la santé.

Veuillez consulter le **Feuillet de renseignements** pour les patients sur les médicaments contenu dans l'emballage du produit pour obtenir d'importants renseignements sur l'innocuité.