

Ne soyez pas victime d'un sabotage dans la cuisine

Nous avons consacré du temps à apprendre quels aliments sont de bons choix, quoi faire dans les situations de forte tentation et comment acheter des aliments nutritifs plutôt que des calories vides.

Mais avez-vous songé que la manière dont vous entreposez les aliments dans votre cuisine est presque aussi importante que le type d'aliments que vous choisissez en premier lieu?

Après avoir fait l'effort d'acheter des aliments sains (fruits, légumes, grains entiers et protéines maigres), si vous ne les mettez pas – ainsi que les aliments vides tentants que ceux qui partagent votre espace de vie insistent pour avoir – au bon endroit, vous pourriez vous rendre la tâche plus difficile que nécessaire!



Créez une cuisine plus saine

Comme vous l'apprenez, bien manger ne dépend pas seulement de ce que vous mangez mais, également de comment vous mangez. Vous ne devriez pas être surpris d'apprendre que votre **environnement joue un rôle essentiel pour façonner vos comportements alimentaires**. Nous considérons souvent la cuisine comme le véritable centre de la maison, un endroit où se réunir. Mais si vous l'évitez comme la peste par peur de saboter tous vos progrès réalisés dans la gestion de votre poids, alors il est temps de reprendre le contrôle et d'entreprendre la métamorphose de votre cuisine. Et ne vous inquiétez pas – vous ne briserez ni votre banque ni votre dos avec des rénovations!



Grâce à quelques astuces simples, vous pouvez transformer la pièce préférée de chacun en un refuge ultime d'alimentation naturelle.

Façonnez votre cuisine et vos habitudes

L'idée est de faciliter l'accès aux meilleurs choix et de compliquer l'accès aux choix moins sains, surtout lorsque vous êtes pressé ou que vous avez faim. Si, en quittant le travail, vous vous êtes empressé de rentrer à la maison à la fois affamé et en colère et que vous devez regarder au-delà du sac de biscuits ou de croustilles pour voir les bananes, ce n'est pas idéal!



Que puis-je faire ?

Commencez par repartir de zéro et par repenser la façon dont vous aménagez votre cuisine. Il est probable que vous avez déjà quelques bonnes idées sur la façon dont vous pourriez réarranger certains éléments pour vous aider à mieux gérer votre poids! N'oubliez pas : c'est vous qui avez le contrôle; même si vous avez peut-être l'impression de céder à un plaisir coupable en prenant cette collation non saine, cela ne fait que vous éloignez encore davantage de votre objectif.

Si vous avez besoin de quelques idées pour mieux organiser votre environnement, commencez avec ces quelques trucs culinaires :

Où

■ **Commencez avec votre réfrigérateur, à l'avant et au centre!** Placez les choix sains à portée de main. Si vous attendez d'avoir réellement faim, il est fort probable que vous attraperez la première chose que vous verrez, assurez-vous donc qu'il s'agit d'un bon choix en plaçant les options les plus saines à la hauteur des yeux, devant les autres aliments dans le réfrigérateur. Mettez-les dans des contenants transparents pour mieux les voir, et confinez les options moins saines dans des contenants opaques à l'arrière ou dans les tiroirs. Placez les sacs ou les contenants de fruits frais, de légumes, d'humus et de yogourt en portions prémesurées à l'avant du réfrigérateur – de cette façon, le choix est si rapide que vous pourriez même ne pas vous rappeler du restant de gâteau au fond du réfrigérateur! Et n'oubliez pas le congélateur! Lorsque le temps presse, il est utile d'avoir un congélateur garni de légumes – p. ex., carottes, brocoli, fèves de soya (edamame) – surgelés au maximum de leur fraîcheur et qui sont de bonnes options pour préparer rapidement un plat d'accompagnement!

Quoi?

■ **Utilisez des assiettes plus petites et simplifiez le contrôle des portions.** La vaisselle que nous achetons de nos jours est généralement surdimensionnée; en effet, la taille des assiettes a augmenté considérablement au cours des années. La recherche a démontré que les personnes qui utilisent des assiettes et des bols plus gros vont presque automatiquement manger des portions beaucoup plus grosses. Pourquoi? Eh bien, si nous mangeons d'abord «avec les yeux», alors le fait de voir un espace vide pourrait nous donner la sensation d'être en état de privation.

Non, vous n'avez pas besoin de jeter votre vaisselle – il suffit de la réorganiser pour que les assiettes à salade et les petits bols à soupe soient à portée de main sur une tablette plus basse, et de mettre vos plus grandes assiettes hors de portée, dans le haut du garde-manger. Même si vous avez encore faim après avoir mangé ce qui est dans votre assiette plus petite, en allant chercher une deuxième assiette, vous donnez à votre esprit et à votre corps le temps de prêter attention aux signaux de satiété. Et n'oubliez pas vos verres d'eau – reléguez vos tasses surdimensionnées et vos verres de 12 onces sur une tablette plus élevée (ou gardez-en une à portée de main pour boire de l'eau ou du thé ou du café non sucré) et gardez les tasses et les verres à jus plus petits à portée de main pour contrôler votre consommation de jus et de boissons sucrées.

Comment?

■ **Pimentez votre frigo et votre garde-manger!** Il est parfaitement compréhensible que vous n'ayez pas envie de sauter de joie à la pensée d'une autre poitrine de poulet ordinaire ni que vous soyez emballé à l'idée d'un chou-fleur vapeur. Mais manger sainement n'est pas forcément synonyme de repas ennuyeux et insipides, alors ne tombez pas dans ce piège! Vous pouvez relooker les tablettes à l'intérieur de la porte du réfrigérateur et celles du garde-manger en y ajoutant une variété de condiments et d'épices. Jetez vos vinaigrettes en bouteille riches en gras et collantes et rehaussez la saveur de vos salades et de vos légumes avec des huiles et des vinaigres intéressants pour faire vos propres vinaigrettes inspirées – avez-vous déjà essayé le vinaigre au poivre ou l'huile d'olive avec ail et parmesan? Une petite quantité suffit, vous n'aurez donc pas à en utiliser beaucoup pour faire plaisir à vos papilles gustatives! Il existe tout un monde de sauces piquantes, de salsas, de moutardes et de mélanges d'épices sans sel pour rehausser la saveur de vos viandes maigres, de vos soupes et de tous vos autres plats. Vous avez la dent sucrée? Croyez-le ou non, l'utilisation de certaines épices et fines herbes stratégiques peut calmer vos envies sans calories additionnelles. Ajoutez des épices et des fines herbes au goût sucré comme la menthe, la cannelle, le piment de la Jamaïque, le clou de girofle et la muscade pour un goût plus sucré. Essayez de préparer votre café avec une pincée de cannelle pour remplacer votre sucre habituel et ajoutez de la menthe fraîche à votre eau ou à votre thé glacé. Revamppez votre cuisine pour en faire un espace sain et délicieux!

Pourquoi?

■ **Parce que si vous gérez la tentation et adoptez de nouvelles habitudes en utilisant ces astuces simples, vous êtes plus susceptible de rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs.** C'est aussi une bonne occasion de vous débarrasser de tout ce que vous ne voulez plus avoir dans votre cuisine – un nouveau départ pour votre nouveau moi!



Vous ne pouvez pas construire une table sans avoir recours à un ruban à mesurer – ayez en main les bons outils!

Il est beaucoup plus facile de contrôler les portions et de rendre les repas intéressants si vous avez en main quelques outils bon marché. Commencez avec les outils de base (tasses et cuillères à mesurer) puis étoffez votre collection pour mieux contrôler et créer vos collations et vos repas!



Cuillères à mesurer

L'idéal pour garder les ingrédients ayant une forte teneur en gras et en calories dans leurs bonnes proportions. Il est beaucoup plus facile de mesurer une cuillère à thé d'huile ou une cuillère à table de beurre d'arachide plutôt que de les verser ou de les prendre à la cuillère à main levée!



Tasses à mesurer les ingrédients secs*

Utilisez ces tasses au lieu d'une louche ou d'une cuillère à servir pour mesurer vos ingrédients avec une plus grande précision plutôt que d'y aller au «pifomètre». Vous pourrez éventuellement estimer une tasse de pâte alimentaire simplement en la regardant, mais jusqu'à ce que vous deveniez un pro des portions, ces tasses seront utiles!



Tasses à mesurer les liquides*

Utilisez ces tasses pour mesurer la taille des portions de la sauce tomate, de la salsa, du lait, de la soupe, etc.



Couteau économe ou «épluche-légumes»

Si vous n'avez pas eu le plaisir d'essayer les «nouilles» composées entièrement de légumes comme les courgettes, les carottes ou les betteraves, attendez-vous à un festin. Ces nouilles légères sont des solutions nutritives et délicieuses de manger vos légumes et d'assouvir votre dépendance aux «pâtes»!



Zesteur

Ce n'est pas pour rien qu'on les appelle «zeste»! Les écorces colorées d'oranges, de citrons, de pamplemousses et de limes ajoutent une tonne de saveur lorsqu'on les râpe finement sur le poulet, le poisson, les pâtes, et même le fromage cottage. Une pleine saveur pour presque aucune calorie! Parlant de fromage, votre zesteur peut faire double emploi en râpant très finement les fromages à pâte dure comme le parmesan, vous en utiliserez ainsi moins qu'avec une râpe de taille normale.



Moules à muffins

Ils ne servent plus seulement pour les muffins! Utilisez un moule à muffins pour faire cuire des mini-pains de viande de taille idéale à préparer d'avance, des omelettes ou des frittatas avec quelques légumes.



Balance de cuisine (pour les aliments, pas pour vous!)

De nombreuses recettes et étiquettes nutritionnelles indiquent les portions en onces ou en grammes, ce qui les rend difficile à mesurer. Vous aurez une meilleure de ce que représente une portion si vous la pesez.

* Remarque: Les tasses à mesurer les ingrédients secs et les tasses à mesurer les liquides sont effectivement différentes, et vous voudrez avoir un ensemble de chacune type. Elles mesurent à peu près le même volume, mais elles sont fabriquées différemment. Les tasses pour les ingrédients secs sont censées être remplies complètement, tandis que celles pour les liquides ont une ligne «d'arrêt» avant le haut. Par conséquent, si vous faites une recette et que vous utilisez une tasse à mesurer les liquides pour mesurer des ingrédients secs et que vous la remplissez jusqu'au bord avec du sucre, alors vous pourriez en avoir beaucoup plus que vous ne le voulez!



Changer d'attitude



D'ici

«Je ne peux pas réorganiser la cuisine pour répondre à mes besoins – Je vis avec d'autres personnes!»

«Je devrais avoir la volonté d'éviter les choses que je ne devrais pas manger ou de contrôler la quantité que je mange plutôt que d'avoir à me leurrer moi-même.»

à là

«Peut-être que mes nouvelles habitudes alimentaires inspireront mes amis et ma famille à manger plus sainement lorsqu'ils verront que sainement ne signifie pas ennuyant!»

«Je sais que ça ne dépend pas seulement de la volonté. Les facteurs environnementaux et génétiques, les habitudes et une foule d'autres choses jouent un rôle. Il n'y a rien de mal à me fixer des objectifs pour faire de meilleurs choix et à me faciliter la tâche. Privilégiez la compétence à la volonté!»

Comment faire pour s'y rendre :

Commencez par une armoire à la fois! Ce sera plus facile de jeter les tentations les plus fortes ou de les reléguer à un seul endroit peu commode.

Vous n'avez pas à vous sentir mal à l'aise de prendre le contrôle de votre santé! Vous seul savez les changements que vous devez faire pour mieux gérer votre poids. Mais cela ne signifie pas que ce doit être un projet solo – votre bon exemple pourra peut-être ouvrir la porte pour faire d'une alimentation saine un projet familial.

Surtout, n'oubliez pas d'être gentil envers vous-même. Si votre meilleur ami essayait de perdre du poids, accumuleriez-vous des aliments vides dans sa cuisine ou l'aideriez-vous à partir sur le bon pied?



Pour alimenter la réflexion

Encore une fois, il y a toutes sortes de choses qui échappent à notre contrôle...mais il y en a beaucoup, beaucoup sur lesquelles nous avons notre mot à dire. Quand ces occasions se présentent, nous devons en profiter pleinement! En organisant votre cuisine, vous pouvez simplifier votre cheminement vers la gestion du poids en éliminant les possibilités de manger au hasard pour manger plus consciemment. Examinons comment vos anciennes tendances pourraient saboter vos objectifs à long terme.



Avantages

Cela me gênera et dérangerà tout le monde si je dois virer ma cuisine à l'envers. Le monde réel est rempli de tentations. Je suis aussi bien de m'y habituer à la maison.



Inconvénient

Si je ne commence pas par adopter de meilleures habitudes à la maison, ce sera encore plus risqué lorsque je m'aventurerai à l'extérieur. Si je mange bien la plupart du temps à la maison, alors une gâterie occasionnelle à l'extérieur de la maison ne sera pas la fin du monde et je peux revenir sur le droit chemin dès que je passe la porte de chez moi!



Faites-vous un point d'honneur de vous approprier votre cuisine et de l'organiser à votre convenance pour qu'elle devienne votre amie, pas votre ennemie!

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.