

Pour savoir où vous allez, vous devez savoir d'où vous venez

Beaucoup d'entre nous avons l'habitude de grignoter distraitemment tout au long de la journée. Pris individuellement, chacune de ces bouchées improvisées n'a pas beaucoup d'importance, mais lorsqu'on les additionne sur une période d'environ 12 heures, le total peut être surprenant! Il n'est pas rare d'entendre dire :

« Pourtant, je suis mon régime mais ça ne fonctionne pas. »

Bien sûr, les explications peuvent être nombreuses, mais souvent, ce sont ces calories supplémentaires et ces choix non sains qui font sentir leurs effets dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire.



L'un des moyens de voir si vous êtes vraiment sur la bonne voie consiste à noter honnêtement par écrit tout ce que vous mettez dans votre bouche tous les jours pendant une semaine. Ne vous censurez pas! Si vous avez mangé un bonbon, écrivez-le; même lorsque vous prenez un verre d'eau – tout compte. De plus, il est préférable de l'écrire sur le moment plutôt que d'essayer de vous en rappeler à la fin de la journée. Après avoir mis par écrit toute la semaine, examinez si ce que vous avez consigné correspond à votre régime. Le but n'est pas de vous culpabiliser, mais plutôt de vous rendre compte à quelle vitesse s'accumulent ces aliments consommés sans y penser.



Il est scientifiquement prouvé que le fait de tenir un journal alimentaire peut vous aider à rester conscient de votre consommation alimentaire et à respecter vos objectifs.

C'est le temps de faire un bilan de vos émotions

Pendant que vous y êtes, n'oubliez pas de noter aussi comment vous vous sentez à différents moments de la journée. **Heureux? Ennuyé? Stressé? Fâché? Excité?** À la fin de la semaine, vérifiez si vous ne remarquez pas une tendance qui permettrait d'établir un lien entre la manière dont vous vous sentez et quand ou quoi vous choisissez de manger. De plus, le simple fait de noter par écrit pourquoi vous vous sentez triste ou excédé permet souvent de désamorcer ces sentiments.

Écrivez ce qui vous fait bouger – littéralement!

Essayez de noter à quel moment vous avez choisi de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou que vous avez délaissé votre voiture pour marcher. Écrivez à quel moment vous avez pris ce cours d'aquaforme supplémentaire ou que vous avez opté de courir sur place en regardant une émission télévisée. En faisant le suivi des différents aspects d'une saine gestion du poids, vous aurez un meilleur aperçu de la situation dans son ensemble, en temps réel. Cela vous permettra également de commencer à remarquer certaines actions et pensées qui auraient pu autrement passer inaperçues ou être oubliées.

L'écrire pour la bonne raison

N'oubliez pas : Vous ne faites pas le suivi de votre activité physique, de vos sentiments et de vos choix à alimentaires pour revenir sur ce que vous avez écrit et vous culpabilisez, mais bien le contraire! C'est pour vous aider à comprendre et à faire preuve de gentillesse votre égard. Il est surprenant de constater à quelle fréquence nous dévions de nos objectifs; **en consignait tout, cela nous permet de reprendre le contrôle et de mettre en œuvre notre plan.**

Tout est question de gratitude!

Vous avez peut-être entendu parler de personnes qui tiennent un journal de gratitude. Peut-être pensez-vous : «Pourquoi voudrais-je faire cela? J'apprécie les choses sans avoir besoin de les relater!» C'est vrai. Mais le journal de gratitude est un outil utile qui vous permet d'être plus conscient de toutes ces choses au sujet desquelles vous vous sentez reconnaissant. Pour de nombreuses personnes, essayer de gérer son poids est un cheminement difficile, parfois décourageant. Savoir repérer les éléments positifs chaque jour – même les jours difficiles – peut vous aider à apprécier ce que vous avez, à lutter contre les fringales émotionnelles et à vous concentrer sur des choses productives.

Par exemple, prenez une journée où vous :

- avez quitté la maison tard parce que vous avez dormi trop longtemps;
- constaté que l'auto ne voulait pas démarrer et que vous avez dû vous dépêcher de trouver de la monnaie et courir pour prendre l'autobus;
- vous êtes rendu au travail pour vous rendre compte que vous aviez laissé votre lunch à la maison, vous avez donc dû aller au café pour dîner;
- êtes revenu en coup de vent à la maison pour constater que l'agent d'assurance avec lequel vous aviez rendez-vous a annulé à la dernière minute.

Cela pourrait sembler une suite malencontreuse d'événements et une perte de temps.



Saisissez votre journal de gratitude, qui pourrait se lire ainsi :



Aujourd'hui, je suis reconnaissant parce que :

- *J'ai dormi quelques minutes de plus... Je devais en avoir besoin.*
- *J'ai fait un peu d'exercice tôt dans la journée lorsque j'ai dû me rendre à l'arrêt d'autobus.*
- *En fait, en prenant l'autobus, je suis arrivé plus tôt au travail et je n'étais pas assis dans le trafic.*
- *Il y avait des choix santé au café, cela m'a permis d'ajouter un peu de variété dans ma journée.*
- *J'ai profité du temps que je prévoyais de passer avec l'agent d'assurance pour faire une promenade avant le souper et prendre un bon bain très relaxant.*

Parfois, vous pouvez exprimer votre gratitude brièvement :

**Je suis reconnaissant à la personne
qui a tenu la porte pour moi aujourd'hui.**

Ou cela peut être très détaillé :

**Je suis reconnaissant de sentir le soleil
sur mon visage aujourd'hui.**

L'important est de trouver au moins **1 à 5 choses chaque jour pour lesquelles vous ressentez de la gratitude.** Être capable de changer d'attitude et de focaliser son attention sur des moments positifs est une compétence; et comme tout autre compétence, il est possible de l'acquérir! Malgré les discours intérieurs inutiles que vous avez peut-être l'habitude d'entendre, il y a fort à parier que vous trouverez qu'il s'agit là d'une méthode puissante pour développer une pensée plus positive et qu'il est plaisant de rechercher en permanence à faire de la limonade avec les citrons que la vie nous donne.



Que puis-je faire?

Décidez quelle méthode de suivi vous conviendra le mieux, celle que vous pourrez suivre fidèlement et que vous utiliserez. Journal papier traditionnel? Application pour téléphone mobile? Modèle téléchargé? Comme pour tout le reste, il s'agit de prendre l'habitude de faire le suivi de son alimentation, de son activité et de ses sentiments et de tenir un journal de gratitude et de l'intégrer dans votre quotidien. Examinons différentes manières de faire le suivi et de tenir votre journal pour commencer à être plus conscient et plus responsable de vos pensées et de vos actions :

Comment?

■ **Rendez les choses simples.** Si vous ne traînez pas de sac à main ou de sac, il sera plus compliqué d'utiliser un carnet et vous risqueriez de l'oublier quelque part. Dans ce cas, peut-être qu'une application ou la fonction aide-mémoire sur votre téléphone portable serait préférable. Vous n'avez pas de téléphone? Il existe même de petits dispositifs d'enregistrement vocal que l'on peut utiliser pour dresser des listes d'épicerie, etc. De nombreuses possibilités s'offrent à vous!

Pourquoi?

■ **Avez-vous déjà entendu dire «Il faut l'écrire pour le concrétiser»?** En plus de vous aider à faire le suivi de votre alimentation et des choix plus responsables, la recherche montre que si vous rendez les choses plus concrètes en les consignait, vous serez plus susceptible de persister dans votre programme. Cela pourrait aussi vous aider à prendre conscience des situations qui risquent de vous entraîner à faire des choix non sains. Par exemple, si votre trajet habituel de retour à la maison vous fait passer devant un resto rapide du coin, vous pourriez penser à emprunter un autre trajet pour vous aider à résister à la tentation de prendre une frite en passant. En faisant le suivi de vos sentiments, vous pourrez cerner les moments où vous avez peut-être mangé par ennui alors que vous n'aviez pas faim, ou parce que vous vous étiez disputé avec votre partenaire. Il s'agit de prendre conscience de ces pièges et de les éviter tout en continuant votre cheminement de gestion du poids.

Quoi?

■ De nombreuses applications pour téléphone intelligent peuvent faciliter le suivi de votre consommation alimentaire et de votre activité physique. De nombreuses personnes utilisent déjà des compteurs de pas pour les aider à atteindre leurs objectifs quotidiens d'activité physique. Un bon nombre de ces applications sont gratuites! En voici quelques-unes que nous aimons... mais faites vos propres recherches pour trouver celle qui vous conviendra.

■ MyNetDiary	■ Fooducate (logiciel Apple iOS uniquement)	■ Loselt
■ MyFitnessPal	■ Lifesum	■ CalorieCounter

Il existe aussi des applications qui permettent de s'entraîner à la gratitude en facilitant la capture des moments positifs :

■ TrackYourHappiness (logiciel Apple iOS uniquement; anglais seulement)	■ Happify	■ Headspace
	■ RealLifeChange (anglais seulement)	



Vous n'êtes pas particulièrement adepte des nouveautés technologiques?

Ce n'est pas un problème! Il est assez facile de naviguer dans toutes ces applications. Mais si vous préférez vous servir d'un crayon et de papier, vous trouverez aussi de nombreux modèles de journaux superbes et inspirants ou des journaux en blanc vraiment beaux qui vous aideront à faire le suivi. Voici un petit coup de pouce si vous voulez commencer à tenir un journal dès maintenant!

Utilisez certains des exemples présentés pour commencer à faire le suivi et à développer une pensée positive :



Journal de l'alimentation, de l'activité physique et de l'humeur

Vous trouverez ci-dessous un exemple de journal qui s'étale sur une journée. Vous pouvez même ajouter des colonnes pour l'hydratation et le sommeil si vous voulez vraiment avoir le tableau complet de vos activités quotidiennes!

LUNDI

Nourriture

Déjeuner : 1 tranche de pain grillé avec
1 c. à soupe de beurre d'amande; café
avec 1 c. à soupe de lait
Demi-beigne glacé
Pas le temps de dîner; ai pris une barre-collation
dans un distributeur automatique

Humeur avant

Neutre

Anxieux au sujet
de la présentation

Pressé

Humeur après

Neutre

Anxieux au sujet de la présentation

Irrité

Activité

Ai stationné la voiture à 2 rues du
travail et fait de la marche rapide
(2 fois, aller et retour)

Quand?

- Pour obtenir les meilleurs résultats, essayez d'être le plus assidu possible dans vos efforts pour faire honnêtement le suivi de chaque bouchée, de chaque moment où vous êtes actif, ainsi que de vos sentiments. Ne vous inquiétez pas de l'impression que vous pourriez donner. Même si idéalement, il est préférable de tout noter dans votre journal au moment où ça se produit, si vous trouvez que le moment est trop bizarre pour sortir votre téléphone ou votre calepin, essayez de le faire dès que vous en aurez la possibilité. L'important est de ne pas attendre à la fin de la journée pour essayer de vous rappeler tout ce qui est arrivé. Ce ne sera probablement pas exact!



Journal de gratitude

Vous trouverez ci-dessous un exemple pour une journée seulement mais vous pouvez l'utiliser pour créer votre propre semaine entière de gratitude!

Chaque jour, cherchez les bons côtés de ces aspects de votre vie et notez-les brièvement. Au début, vous pourriez ne noter qu'un élément dans une seule catégorie – c'est normal. Mais une fois que vous aurez commencé à rechercher le positif, vous pourriez bien trouver que vous manquez de place pour écrire!

LUNDI

Travail

Exemple : *Je suis heureux d'avoir pu échanger des idées avec Julie.*

Famille/Amis

Exemple : *L'humour pince-sans-rire de Bob me fait rire.*

Nature

Exemple : *Si reconnaissant que d'avoir quitté le travail un peu tard m'a permis d'admirer ce superbe coucher de soleil!*

Expériences inspirantes

Exemple : *J'ai aimé que le conducteur de l'autobus s'arrête pour attendre le gars qui courrait pour prendre l'autobus.*

Conforts

Exemple : *J'adore mon nouveau foulard; le tissu est si doux.*

Quand?

- Pour le journal de gratitude, il est peut-être plus utile d'attendre à la fin de la journée. Vous pourrez conclure sur une note positive, ce qui pourrait vous aider à vous détendre et à trouver le sommeil plus facilement et à vous réveiller dans un état d'esprit plus positif.



Changer d'attitude



D'ici

«J'ai une bonne mémoire... pourquoi devrais-je m'arrêter et tout noter? Je fais attention et je suis mon plan. Je suis juste une de ces personnes qui ont plus de difficulté à perdre du poids que d'autres!»

«Je ne veux pas savoir ce que je mange ou fait chaque jour. Je me culpabiliserai si je n'ai pas un bon choix à un moment donné ou si j'ai décidé de regarder la télévision plus tôt que d'aller marcher.»

à là

«Je vois comment tenir un journal peut m'aider à me concentrer davantage sur mes choix et pourquoi je les fais. Si je suis honnête, je suis sûre que j'ai pris l'habitude de penser «bof», un seul bonbon ne peut pas faire de mal et je me suis probablement dit cela plusieurs fois durant la semaine...mais tous ces laisser-aller s'additionnent.»

«Il n'y a pas lieu de se sentir coupable quand il s'agit seulement d'un exercice pour savoir à quel moment je m'autosabote. Je sais être gentil à mon égard et comment me remettre sur la bonne voie.»

Comment faire pour s'y rendre :

Faites votre suivi avec honnêteté. Consignez tout même si ça «paraît pas bien sur papier». Vous ne pouvez pas tromper votre corps sur la quantité de nourriture qu'il a ingérée et ni sur la quantité d'exercice qu'il a fait!

Il n'y a pas de raison de vous culpabiliser de prendre des mesures pour prendre en main votre santé. Il s'agit simplement d'essayer de faire des changements plus sains maintenant et pas de s'appesantir sur vos choix d'hier. En premier lieu, vous devriez toujours vous traiter avec gentillesse. Si vous avez de la difficulté à vous en rappeler, écrivez-le aussi!



Pour alimenter la réflexion

Ce dont il est question ici, c'est d'avoir un autre moyen de prendre conscience. Les tendances qui risquent de passer inaperçues au fil de votre journée peuvent devenir évidentes lorsqu'elles sont écrites, comme par exemple, si vous remarquez qu'après votre réunion de travail le jeudi, vous avez tendance à vouloir prendre une collation. Cette prise de conscience est l'occasion d'examiner les avantages et les inconvénients de ne pas faire le suivi de ce que vous mangez, de l'activité physique que vous faites et de votre humeur à court et à long terme.



Avantages

Je me sentirai mieux dans ma peau si je ne fais pas le suivi de chaque petite bouchée et je perdrai moins de temps si je n'ai pas à m'arrêter pour tout consigner.



Inconvénient

Si je ne prends pas le temps maintenant de noter les choses, au bout du compte, je prendrai plus de temps pour atteindre mon but, ce qui pourrait me décourager et me démotiver. C'est aussi me garder dans l'ignorance de certaines tendances qui seraient faciles à corriger si je savais les reconnaître!

Comme vous l'avez appris au cours de votre cheminement jusqu'à présent, **savoir, c'est pouvoir**. C'est tout simplement une autre façon de vous prendre en main, de prendre conscience de vos choix et de connaître le meilleur moyen d'atteindre vos objectifs. En mettant les choses par écrit, vous verrez si vos perceptions correspondent à la réalité.

Dans votre quête de la connaissance, vous avez acquis des compétences – cela vous amènera beaucoup plus loin que la volonté! En fait, les études montrent que les personnes qui tiennent un journal alimentaire arrivent à mieux gérer leur poids. De même, on considère que les personnes qui tiennent un journal de gratitude sont plus heureuses et ont même tendance à faire davantage d'activité physique!



Voilà de quoi méditer!

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.