

Faites des habitudes plus saines un projet familial!

Pourquoi avons-nous l'impression qu'à la minute où nous décidons d'apporter des changements à nos habitudes alimentaires et à notre activité physique, soudainement tout notre entourage semble subsister grâce à un régime alimentaire composé constamment de croustilles et de biscuits? Lorsque vous cohabitez avec des personnes qui n'ont pas «besoin» ou qui ne veulent pas changer leurs habitudes, il n'est pas toujours facile de les convaincre d'«embarquer» à bord du train sur la voie d'habitudes alimentaires plus saines. Même si leur comportement peut être innocent, vous pourriez avoir l'impression que l'on compromet vos efforts pour suivre un plan. Vous avez déjà pris en main votre santé en décidant qu'un changement de vos habitudes est au menu. Même si vous pouvez certainement faire bande à part, avoir le soutien de votre famille et de vos amis pourrait vous aider à mieux mettre en application les changements et à les respecter. En fait, c'est parfois une motivation supplémentaire de faire de l'adoption d'habitudes plus saines un projet familial parce que vous savez que c'est aussi une bonne chose pour vos proches.



Cependant, si votre famille n'embarque pas à 100 %, vous ne pouvez pas laisser leur décision vous détourner de vos objectifs, pas après tous les progrès que vous avez accomplis jusqu'ici.

Mission pas-si-impossible!

Mobiliser le soutien des gens peut être difficile mais pas impossible. Avec un peu de planification et d'habiles discussions, vous pourriez découvrir que vous pouvez non seulement amener vos proches à soutenir *votre* mode de vie, mais aussi contribuer à changer pour le mieux les habitudes alimentaires de *tout le monde*. Mais... par où commencer? En bref : par vous. Informez votre famille et vos amis de vos raisons de faire ces changements et pourquoi c'est si important pour vous. Vous devez exposer clairement ce que vous voulez; ce n'est pas le moment d'être vague. Qu'il soit question de vous, c'est une bonne chose. Voici quelques façons de démarrer la conversation :

- Il est très important pour moi de pouvoir faire des choix plus sains par rapport à mon alimentation et à mon activité physique pour que je puisse me sentir_____.
- J'ai fait beaucoup de progrès mais c'est un cheminement parfois difficile et j'apprécierais véritablement votre soutien.
- Pouvons-nous parler de ce que nous pouvons faire pour que cela soit acceptable pour tous?

Soyez précis

Soyez spécifique. Si vous dites seulement «J'ai besoin que vous m'aidiez!» ou «Soutenez mes efforts!», cela pourrait donner lieu à des malentendus et entraîner de la déception pour vous et de la frustration pour eux. De plus, cela ne vous rapprochera pas d'obtenir leur appui à votre cause... ni ne vous aidera à apprendre comment faire face s'ils ne répondent pas à vos attentes.

Dressez une liste de comportements précis que vous aimeriez les voir adopter et pourquoi cela vous serait utile.

- Avez-vous besoin qu'ils gardent les grignotines à l'extérieur de l'espace commun de la cuisine parce que vous trouvez cela trop tentant et que vous risquez de vous écarter de votre plan quand ces articles sont à la vue? Notez-le par écrit.
- Est-ce que cela vous aiderait s'ils mangeaient leur dessert dans une autre partie de la maison plutôt qu'à table parce que les sucreries représentent pour vous une difficulté particulière? Inscrivez-le sur la liste.
- Préférez-vous que personne ne parle de nourriture parce que c'est une source de stress pour vous? Notez-le

Ensuite, présentez la liste aux membres de votre famille à voix haute... mais soyez prêt à négocier un peu. Ils n'embarqueront peut-être pas tous et ce n'est pas grave... c'est à ce moment qu'une franche discussion peut commencer dans le but de trouver une solution qui satisfera tout le monde.

Parfois, si vous leur offrez quelque chose en échange de leur coopération, il sera peut-être plus facile pour eux d'accepter l'idée. Par exemple :

- Ils peuvent manger de la manière qu'ils veulent la majeure partie de la semaine, mais vous pourriez décider en famille d'un repas qui respecte votre régime, disons, les mercredis. Peut-être seront-ils plus réceptifs à manger sainement plus souvent lorsqu'ils se rendront compte qu'il est possible de consommer des aliments sains et nutritifs sans pour autant sacrifier au goût.
- Peu importe la manière dont ils mangent, ils pourraient peut-être s'en tenir à un horaire régulier pour les repas afin de vous aider en ayant des heures de repas fixes et en diminuant ainsi les occasions de grignoter.
- Assumez la responsabilité de faire les changements convenus. Entendez-vous sur la façon de gérer le nouveau plan – demandez s'ils acceptent que vous leur rappeliez une partie de l'entente qu'ils pourraient avoir oublié. Pour le moment, c'est votre projet personnel. Mais peut-être qu'après avoir constaté par eux-mêmes les bienfaits que vous en retirez, ils pourraient décider en cours de route d'en faire une affaire de famille. Comme vous le savez, le vieux proverbe qui dit «on ne peut faire boire un cheval qui n'a pas soif» est particulièrement vrai en ce qui concerne les changements de mode de vie. Les gens changent d'avis au moment qui leur convient; pour l'instant, c'est de vous qu'il s'agit, et c'est bien ainsi.

Voici d'autres idées pour votre liste. Vous pourriez leur demander :

- d'éviter de faire des commentaires négatifs sur vos efforts ou les aliments que vous consommez.
- de prononcer des paroles d'encouragement régulièrement. Le renforcement positif vous aidera à respecter votre plan et à vous remettre sur la bonne voie s'il vous arrivait de dévier.
- de vous aider à fêter l'atteinte d'étapes importantes en passant une journée au spa ou en suivant un cours de cuisine santé.
- d'être un partisan de l'alimentation saine en vous encourageant à manger plus de fruits et de légumes frais.

Soyez réaliste

Même si vous aimeriez obtenir le soutien des membres de votre famille et il est important que vous leur disiez, il est aussi important qu'ils comprennent – et que vous le pensiez – que vous n'attendez pas d'eux qu'ils changent leur vie pour vous. N'oubliez pas, vous envisagez ce changement de mode de vie depuis un certain temps... ils viennent seulement d'en être informés. Si vous parvenez à les convaincre d'adopter quelques-unes des habitudes alimentaires que vous-même avez adoptées, alors considérez cela comme une victoire. Gardez aussi à l'esprit qu'ils peuvent vous soutenir même s'ils ne changent pas leurs habitudes d'un iota. Ayez des attentes modestes et réalistes et, comme nous l'avons déjà mentionné, restez ouvert à la négociation. Votre engagement sera essentiel pour démontrer votre sérieux et pourrait même inspirer les plus réticents de vos amis et des membres de votre famille à faire leurs propres changements!

Amis ou ennemis?

Le changement – même si c'est pour le mieux – est parfois déconcertant. Lorsqu'une personne est habituée à avoir un certain type de relations avec vous, alors tout changement à cette relation risque de provoquer de l'insécurité. Manger et consommer des aliments sont traditionnellement des activités très sociales, et les relations que nous établissons avec d'autres personnes s'articulent parfois autour d'habitudes alimentaires moins saines qui se renforcent mutuellement. Ainsi, certains membres de la famille ou certains amis se permettent mutuellement de se sentir en sécurité pour tisser des liens autour de desserts riches en gras et en sucre. Il est possible que votre changement vers un mode de vie plus sain puisse amener un ami ou un membre de votre famille à faire le point sur ses propres habitudes alimentaires et d'activité physique et à se sentir «inférieur». En pareil cas, vous pourriez remarquer que ces personnes pourraient dire ou faire des choses pour vous inciter à remettre en question vos choix et à vous sentir mal. Dans ce qui pourrait ressembler à un complot dans le but de vous faire échouer, ils pourraient même vous inciter à manger plus que vous ne voulez, se moquer des nouveaux aliments que vous essayez ou même vous rappeler le nombre de fois où vous n'avez pas réussi à faire des changements sains dans le passé. Comprenez que votre engagement à changer pourrait leur donner l'impression que vous voulez les rejeter en même temps que les collations dont vous ne voulez plus! Ils pourraient avoir l'impression d'être mis à l'écart, ou ils pourraient ne pas apprécier l'attention que vous recevez parce que vous prenez votre santé en main.

La communication est la clé. Ils ne réalisent peut-être même pas ce qu'ils font ou que cela vous blesse. Demandez-leur ce qui se passe et rassurez-les en leur affirmant que vous pouvez faire d'autres activités ensemble pour maintenir votre relation plutôt que de vous focaliser sur la nourriture.



Que puis-je faire?

Outre le fait d'être clair et cohérent à propos de vos besoins, il y a d'autres façons d'inclure vos proches et de les amener à vous aider plutôt qu'à vous mettre des bâtons dans les roues!

Où?

- **Désignez certaines pièces comme des pièces sans nourriture.** Si la cuisine était votre ancien lieu de rencontre, de bureau ou d'échanges sociaux, choisissez un autre endroit pour lire votre courrier, aider aux devoirs ou faire vos appels téléphoniques. Moins vous passez de temps dans la cuisine, plus vous avez de chance d'éviter de grignoter distraitemment.

Qui?

- **Trouvez-vous un «copain d'alimentation»** que ce soit un parent ou un ami qui a une motivation semblable pour prendre sa santé en main et gérer son poids. Une personne qui partage vos objectifs peut agir en tant que partisan de vos succès et vous soutenir dans les moments difficiles. Vous pouvez échanger des conseils et des astuces pour des recettes, vous présentez mutuellement de nouveaux aliments et d'autres idées santé inspirantes!
- Profitez de l'occasion pour enseigner à vos enfants ou à d'autres membres de votre famille ce que vous avez appris jusqu'à ici. Aidez-les à écouter les signaux de leur organisme les informant qu'ils sont rassasiés plutôt que bourrés. Obtenez leur aide pour garder le cap si la tentation est trop grande, et leur soutien pour vous aider à vous remettre sur la bonne voie si vous vous permettez un écart de temps en temps!

Quoi?

- Informez votre famille des aliments que vous trouvez particulièrement difficiles à éviter et demandez-leur de les garder hors de votre vue. Peut-être pourraient-ils garder leurs aliments de grignotages préférés dans des récipients scellés dans leur chambre. Vous pouvez aussi solliciter leur aide en leur demandant de ne pas laisser de nourriture sur la table lorsqu'ils ont terminé leur repas.
- Désignez un placard ou une tablette du réfrigérateur qui est strictement consacré aux aliments et aux collations saines. Demandez à tous d'en respecter le contenu et de veiller à ne pas le mélanger avec des aliments malsains.

Comment?

- Même si cela n'était pas votre habitude jusqu'à maintenant, essayez d'obtenir de tous qu'ils respectent un horaire régulier pour les repas en famille. Lorsque chacun fait son affaire, les repas deviennent une activité en solo et tout le monde y perd l'aspect social. Lorsque les familles essaient le plus possible de prendre leur repas ensemble, elles consomment généralement des aliments plus sains. Cela pourrait même vous permettre de refaire connaissance dans cette ère de haute technologie!



Changer d'attitude



D'ici

«Mes enfants n'ont pas besoin de suivre un régime et mon horaire chargé ne me permet pas de cuisiner des repas différents pour chacun.»

«Je crains que les gens soient mécontents parce que je place mes besoins au premier plan et que les activités que nous avons l'habitude d'apprécier ensemble – comme partager un repas – nous sépareront désormais.»

à là

«Je vais juste continuer à me concentrer sur un mode de vie plus sain. Il y a beaucoup de soutien en ligne et de personnes à suivre sur Instagram et d'autres plateformes de médias sociaux... peut-être même pourrais-je être l'une d'entre elles! Mes enfants peuvent voir que c'est cool de faire des choix santé!»

«Je ne peux pas contrôler comment les gens réagissent aux changements que je fais, mais je peux contrôler comment je réagis à leurs réactions. Je sais que mes relations ne sont pas fondées seulement sur l'activité sociale de manger. Nous trouverons d'autres façons d'échanger et de vivre des moments inoubliables.»

Comment faire pour s'y rendre :

Soyez honnête avec votre famille sur les raisons pour lesquelles vous êtes si motivé à faire ces changements. Dites-leur comment vous êtes fier de vous. S'ils oublient des choses dont vous avez discuté et qui vous aident à rester sur la bonne voie, rappelez-leur simplement. N'oubliez pas, c'est un changement pour eux aussi.

Comprenez qu'il faut un certain temps pour que les personnes s'adaptent à un changement... surtout si elles trouvaient un réconfort et un soutien mutuels dans *leurs* habitudes alimentaires et d'activité physique malsaines que vous partagiez. Soyez attentif à ne pas faire d'excès de zèle ou à essayer de les changer. Vous pourriez aussi devenir une source d'inspiration pour qu'elles examinent leurs propres habitudes mais ce n'est pas quelque chose que vous pouvez leur imposer.

Vos proches n'ont pas besoin de changer pour pouvoir exprimer des paroles d'encouragement. Faites preuve de créativité pour remplacer les anciennes activités liées à la nourriture par des activités plus saines. Par exemple, si vous et vos proches aviez un rendez-vous pizza mensuel, vous pouvez le remplacer par une activité plus saine comme aller au cinéma ou faire une promenade. Vous pouvez aussi conserver votre sortie pizza mais tenez-vous en à une seule pointe et ajoutez une salade.



Vous avez les connaissances dont vous avez besoin pour réussir!

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

programme
Soutien

Contrave