

Planifier pour mieux avancer!

Au cours de la semaine qui vient de se terminer, vous avez noté :

- les moments où vous aviez le plus faim, et
- les types d'aliments qui vous attiraient et que vous choisissiez en réponse à vos fringales.



Que faire maintenant?

Eh bien, la première étape consiste à mettre en place un plan concret. Planifiez vos collations et vos repas peut vous aider à rester sur la bonne voie, et à contrôler vos portions et les calories que vous consommez. En ayant sous la main des aliments sains, vous aurez peut-être plus de facilité à établir les saines habitudes alimentaires que nous avons mentionnées la dernière fois.

En fait, il faut faire en sorte que les aliments à favoriser parce qu'ils constituent de «bons meilleurs» (tels que les fruits, les légumes et les protéines faibles en gras) soient aussi faciles à consommer que les aliments qui sont moins bons pour la santé (tels que les croustilles, les muffins, etc.).

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas question d'éviter de manger!

En fait, il s'agit de vous investir davantage dans vos choix alimentaires. Commencez pas planifier le moment de la semaine où vous irez faire l'épicerie. Ça vous aidera d'avoir sous la main des aliments nutritifs parmi lesquels choisir. Ayez toujours les incontournables suivants dans votre cuisine : légumes et fruits, pain à grains entiers, pâtes alimentaires à grains entiers, riz brun, lait, yogourt, fromage, viande maigre, poisson, volaille, œufs, haricots secs, lentilles, noix et graines.

Vous pouvez ensuite ajouter de petites étapes à votre routine :

1. Planifiez

Cela vous évitera de consommer des aliments quand bon vous semble. En adoptant un plan structuré et en mangeant avant d'être affamé(e), vous réduirez les risques d'une fougueuse attaque de fringale. En prenant un mini repas (une grappe de raisins accompagnée de fromage cottage faible en gras, par exemple) avant que votre estomac crie famine, vous diminuez les risques de faire une razzia dans les beignes que votre gentille collègue a apportés au bureau ce jour-là!

2. Les repas préparés à l'avance et votre congélateur sont vos amis!

En prenant le temps de préparer à l'avance des collations et des repas santé, il vous sera plus facile de faire des choix santé sans que ça soit compliqué. Réservez un moment où vous aurez le temps de relaxer en préparant des aliments rapides et sains pour la semaine à venir. Optez pour une bonne recette faible en gras et riche en fibres qui se prépare à la mijoteuse, comme un chili végétarien aux trois fèves ou un chili à la dinde, et rangez le tout en portions faciles à servir. Faites cuire un poulet, du poisson ou des boulettes de végété-burgers. Congelez dans des bacs à glaçons du pesto fait maison ou acheté afin d'en avoir sous la main au moment de faire une sauce pour accompagner des pâtes à grains entiers, un poisson ou une viande.

3. Assurez-vous d'avoir des légumes précoupés ou des fruits prêts à consommer

Au lieu de tout déverser dans le frigo à votre retour de l'épicerie, prenez quelques minutes pour laver, peler et couper des fruits et des légumes que vous pouvez ranger en portions prêtes à servir. Faites cuire vos légumes préférés à la vapeur. Ils seront déjà prêts à prendre place dans votre assiette pour accompagner une viande, un poisson ou autre protéine, pendant la semaine. Vous pouvez aussi acheter des légumes congelés ou précoupés que vous pourrez faire cuire en un tour de main ou mettre dans vos recettes favorites. Et si les fruits sont hors saison, pourquoi ne pas en acheter qui sont congelés?

4. Choisissez des aliments que vous aimez!

Manger santé ne signifie pas dire adieu aux saveurs qui vous plaisent. Augmentez votre créativité et tournez-vous vers des recettes que vous aimiez, mais que vous avez peut-être oubliées depuis quelque temps. Mettez une touche santé dans vos recettes et faites de nouvelles découvertes alimentaires. Vous aimez les petits fruits? Ajoutez-en dans du yogourt grec faible en gras. Sillonnez les allées des marchés de fruits et légumes à la recherche de couleurs qui attireront votre attention. Posez des questions aux employés qui se feront sûrement un plaisir de vous expliquer comment préparer ces nouveaux ingrédients. Remplissez votre panier d'une grande variété de fruits et légumes colorés en prévision de vos repas et de vos collations.



Que puis-je faire?

En plus de prendre les médicaments prescrits par votre médecin en suivant ses directives posologiques à la lettre, commencez à établir une routine pour les collations et les repas. Nous avons déjà parlé de la routine pour l'achat et la préparation des aliments. Il est aussi important de structurer quelque peu votre alimentation. Au lieu de vous diriger sans réfléchir vers le frigo ou le garde-manger, posez-vous les questions suivantes pour vous aider à adopter de nouvelles habitudes plus saines :

Quand?

- **La semaine dernière, vous avez commencé à noter les moments où vous aviez le plus faim.** Planifiez de manger une collation saine une demi-heure ou plus avant ces moments, et mangez-les, même si vous n'avez pas très faim. Il est préférable de ne pas attendre d'être affamés avant de manger, parce que c'est à ces moments-là que nous perdons facilement le contrôle pour nous mettre à manger excessivement.

Pourquoi?

- **Au cours de la semaine dernière, aviez-vous davantage tendance à manger pour vous reconforter ou pour vous récompenser?** Au lieu d'utiliser la nourriture à cette fin, pourriez-vous faire autre chose? Est-ce que faire une marche ou prendre une pause pour lire un livre qui vous tente depuis longtemps pourrait vous aider à décompresser? Commencez à trouver des façons de vous faire plaisir ou de vous reconforter au lieu de combler le vide par des aliments.

Quoi?

- **Les chances sont que vous avez une assez bonne idée de ce que sont vos aliments de prédilection.** Quels aliments sains pourraient remplacer ces aliments moins bons pour la santé? Peut-être qu'un cornichon à l'aneth croquant pourrait satisfaire votre envie de manger quelque chose de croustillant? Essayez de manger un petit
- morceau de chocolat noir en prenant le temps de le savourer plutôt que de manger toute une tablette de chocolat. Et vous connaissez le dicton : loin des yeux, loin du cœur... Assurez-vous de remplacer les options moins saines qui se trouvent dans votre garde-manger ou dans votre frigo par des collations santé!

Où?

- **Si vous avez tendance à avoir faim dans la voiture ou au travail, prévoyez des aliments à manger sur le pouce.** Préparez un sac-collation qui contient des concombres à l'assaisonnement sans sel, quelques morceaux de fromage faible en gras, des tranches de mangue accompagnées de sauce sriracha, ou toute autre collation santé qui vous conviendrait.

Qui?

- Vous arrive-t-il de moins bien manger lorsque vous êtes en compagnie d'une personne X ou lorsque vous devez faire face à une personne ou à une situation stressante? Peut-être pouvez-vous demander à votre complice gourmand de vous accompagner dans une activité qui n'a rien à voir avec la nourriture (comme faire une promenade, par exemple)? Vous pourriez aussi écrire ce que vous ressentez après avoir fait face à une personne ou à une situation déplaisante, plutôt que de vous retrouver à «manger vos émotions». **Notez vos pensées dans un petit carnet de notes ou dans l'application de notes de votre téléphone intelligent pour vous en libérer l'esprit.**

Comment faire?

Prenez votre temps! Que vous mangiez une collation ou un repas, prenez vraiment le temps de vous concentrer sur le fait de manger. Faites-en une activité en soi. Appréciez chaque aliment. Mastiquez lentement. Goûtez vraiment aux aliments. Manger son repas ou sa collation en toute hâte augmente le risque de trop manger.



Mind Shift



D'ici

«J'ai pris le temps de préparer tous ces aliments sains, et j'ai quand même mangé des croustilles, biscuits, etc.. J'abandonne!»

à là

«D'accord. J'ai mangé des croustilles, biscuits, etc. Tout n'est pas gâché pour autant! Je comprends qu'il est possible que j'aie des rechutes, de temps en temps. Mais je choisis de continuer sur le bon chemin!»



Comment faire pour s'y rendre :

C'est une erreur courante des personnes qui désirent perdre du poids que de voir les choses du point de vue du «tout ou rien».

Évitez ce piège qui risque fort de vous décourager, et soyez tendre envers vous-même. Que diriez-vous à quelqu'un qui aurait dérogé de son plan? Est-ce que vous lui diriez :

«Bravo! Tu as vraiment tout gâché! Tu ferais aussi bien d'abandonner tous tes efforts et de laisser tomber cette idée de vouloir bien manger»? Ou seriez-vous plutôt le genre de personne qui dirait : «Ça va aller! Tu es sur le bon chemin; Tout le monde a de moins bonnes journées de temps à autre; Continue simplement à essayer et à manger en pleine conscience»? Commencez à vous

traiter aussi bien que vous traiteriez les autres!



Dans notre prochain courriel, nous allons partager avec vous des moyens de mettre toutes ces connaissances à profit pour créer des repas faciles à assembler, qui vous aideront dans votre cheminement de gestion de poids.

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 **Feuillelet 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