

S'hydrater pour aider à contrôler les fringales!

Il arrive parfois que l'on confonde soif et faim; boire un verre d'eau ou d'autres boissons avant les repas peut faire double emploi en nous hydratant, en plus de diminuer l'appétit.

Boire suffisamment de liquide aide non seulement à prévenir la déshydratation, mais aussi à promouvoir une bonne santé et à fournir de l'énergie :

- Facilite la digestion
- Débarrasse le corps des déchets et maintient la régularité intestinale
- Transporte les nutriments dans tout le corps

Veillez consulter votre médecin avant de commencer de nouvelles techniques d'hydratation.



Combien de liquide dois-je boire pour rester hydraté... et est-ce que seule l'eau compte?

Pour les adultes, la recommandation varie selon que vous êtes un homme ou une femme, mais la vieille idée qu'il faut boire 8 verres d'eau par jour n'est plus vraiment de mise. Et les autres liquides comptent maintenant dans votre prise de liquide!

Qui?	Combien?	Quoi?
Femmes (19 ans et plus)	9 tasses (ou 2,2 litres)	• L'eau est le meilleur choix – essayez d'en boire le plus souvent. • Lait et substituts du lait – buvez des options faibles en gras, environ 2 tasses par jour. • Jus – choisissez-les le moins souvent, car ils sont riches en calories et faibles en fibres. Obtenez des jus purs à 100 %, pas des concentrés. • Soupes et bouillons clairs. • Café/thé – évitez les options caféinées surtout avant le coucher!
Hommes (19 ans et plus)	12 tasses (ou 3 litres)	



Que puis-je faire?

Rester hydrater ne consiste pas seulement à boire quand on a soif. En fait, la soif est un signe de déshydratation, si vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté. Certaines personnes trouvent difficile de boire suffisamment!

Voici quelques conseils pour augmenter votre prise de liquide et améliorer vos habitudes d'hydratation :

Quand?

- **Il faut prévoir!** Gardez un verre d'eau près de votre lit pour boire dès votre réveil, et assurez-vous de boire avant et pendant les repas pour aider à diminuer votre appétit.

Pourquoi?

- **L'hydratation complète d'autres bonnes habitudes de vie** et va de pair avec un sommeil suffisant, le souci d'une saine alimentation et l'accroissement de l'activité physique, comme outils pour aider au contrôle du poids.

Où?

- **Les liquides sont faciles à emporter!** Ayez un contenant rempli d'eau avec vous en tout temps, tout au long de la journée pour l'avoir toujours à portée de main.

Comment?

- **Il n'est pas nécessaire que l'eau soit ordinaire!** Si vous n'aimez pas l'eau, essayez d'ajouter des fruits ou des légumes à votre carafe d'eau pour ajouter de la saveur (pensez au citron, à la lime, aux petits fruits, à la menthe ou au concombre).



Changement de mentalité



D'ici

«J'ai souvent faim au milieu de l'avant-midi ou l'après-midi. Je grignote pour calmer mes fringales.»

à là

«J'apprends que si je bois de l'eau ou une autre boisson lorsqu'ai faim, je découvre que je peux patienter jusqu'au dîner ou jusqu'au souper. Je vais essayer de boire de l'eau pétillante garnie de lime plutôt que de grignoter!»

Comment faire pour s'y rendre :

Nous avons tendance à aller manger quand nous avons faim, mais le fait de rester hydraté peut souvent apaiser la faim. Buvez avant d'avoir soif. Donnez-vous la mission de n'avoir jamais soif et observez les effets sur votre appétit.

Lorsque vous voulez vous hydrater, évitez les boissons gazeuses. Évitez aussi les boissons gazeuses diète. Ce n'est pas parce qu'une boisson est '0 calorie' que c'est le meilleur choix. Les boissons gazeuses entretiennent tout de même une dépendance au sucre. Il faut aussi éviter de consommer ces boissons et d'autres boissons contenant de la caféine le soir car elles peuvent nuire à votre sommeil.

Parlez à votre professionnel de la santé ou à une infirmière-conseil du **programme Soutien CONTRAVE** pour vous aider à vous remettre sur la bonne voie!



Matière à réflexion

Prendre la saine habitude de boire suffisamment fait partie intégrante d'un mode de vie sain, et cela contribue à équilibrer votre apport alimentaire. Pour boire plus de liquide, achetez une bouteille d'eau sans BPA que vous emporterez avec vous, et coupez des fruits que vous y ajouterez. Vous pouvez aussi infuser de la menthe, du persil ou de la lavande dans votre eau plate ou pétillante, ou même grattez du gingembre pour y ajouter une note épicée. Trouvez des saveurs qui vous donnent le goût de boire. Pour quelles raisons ne parvenez-vous pas à boire suffisamment?



Avantages

Je bois moins car cela me donne une sensation de ballonnement.



Inconvénient

Ne pas boire suffisamment peut me donner l'impression d'avoir faim, alors qu'en réalité j'ai soif et cela pourrait compromettre mon programme de prise en charge du poids.



En faisant de la consommation de liquide une habitude saine plutôt qu'une corvée, vous vous aidez dans vos plans de contrôle du poids pour le lendemain et le surlendemain.

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.