

Mettre le panier (d'épicerie) avant les bœufs

Si la cuisine est votre poste de commandement, l'épicerie est sur la ligne de front de votre bataille de la gestion du poids.

Mais par où commencer? Ça peut être difficile à pousser votre panier dans votre marché préféré et d'être confronté à une infinité de choix, qui sont souvent emballés de façon à les faire paraître plus sains qu'ils ne le sont en réalité.

Mais il y a des secrets dans le supermarché – et dans le panier d'épicerie. Lorsque vous les connaîtrez, ils démystifieront vos visites à l'épicerie et vous donneront la connaissance et le pouvoir pour vous aider à garder votre cheminement de gestion du poids sur la bonne voie.



Repenser le panier d'épicerie!

Tout comme vous visez à organiser votre cuisine pour que les choix alimentaires sains soient bien en vue et faciles à attraper (placés à hauteur des yeux, devant les autres aliments et au centre du réfrigérateur et du garde-manger), les supermarchés organisent aussi leurs tablettes – mais de manière un peu surnoise. Ainsi, ils ont tendance à placer les choix populaires, moins sains là où vous êtes le plus susceptible de les voir (à hauteur des yeux, devant et au centre) et de les jeter dans votre panier. Mais vous apprendrez à vous diriger dans l'épicerie comme un pro et à éviter les «pièges» du marketing. Vous commencerez à pouvoir choisir habilement les aliments que vous aimez et qui sont les meilleurs choix pour votre nouveau mode de vie sain!

Ami ou ennemi?

Vous connaissez maintenant certains des éléments clés qui composent les choix alimentaires sains – grains entiers, protéines maigres, produits frais (fruits et légumes), et les lipides sains ou bons gras avec modération. Mettez vos connaissances à l'épreuve et choisissez lequel ou lesquels des aliments suivants sont de bonnes options à mettre dans votre panier (choisissez tous ceux qui s'appliquent) :

- Muffins au son Croustilles de pita Granola
 Canneberges séchées Bacon de dinde Yogourt glacé

Si vous n'avez choisi aucun d'entre eux, vous avez raison! Même s'ils semblent tous être des aliments sains, ils contiennent en fait des quantités élevées d'ingrédients transformés, ou ils sont riches en lipides et/ou en sucre. Pour explication : les muffins achetés dans le commerce sont souvent surdimensionnés et riches en gras; les fruits séchés contiennent des quantités élevées de sucres naturels et ajoutés donc, une toute petite quantité peut s'avérer un désastre hypercalorique; les croustilles de pita sont cuites, mais avec beaucoup d'huile pour créer cette jolie couleur dorée (de plus, elles sont hautement transformées, tout comme le bacon de dinde); la plupart des granolas contiennent des fruits séchés et beaucoup de sucre ajouté ou de sirops pour qu'ils s'agglutinent ensemble et forment ces pépites croquantes; et les yogourts glacés peuvent sembler une alternative santé à la crème glacée, mais ce qu'ils ont (peut-être) de moins en gras, ils le reprennent par leur contenu élevé en sucre!



**Alors comment pouvez-vous éviter ces collations sournoises?
Poursuivez votre lecture!**



Étiquettes – Apprendre comment s'y retrouver

Les étiquettes nutritionnelles intitulées Valeur nutritive, qui apparaissent sur tous les produits alimentaires emballés, donnent une foule de renseignements. Mais qu'est-ce que tout cela veut dire?

Portion : vous indique sur quelle quantité d'aliment la valeur nutritive est fondée.

Nutriments : la liste des items figurant en-dessous de Calories vous permet de choisir les aliments qui contiennent davantage des nutriments que vous voulez augmenter et moins de ceux que vous voulez diminuer.

Le «% de la valeur quotidienne» : vous indique si la portion contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

Conseil : 5 % de la valeur quotidienne ou moins, c'est peu; 15 % de la valeur quotidienne ou plus, c'est beaucoup. Vous devez rechercher peu ou pas de lipides saturés et trans, de sodium et de sucres, et beaucoup de fibres, de protéines, de vitamine A, de fer, etc.



Source de l'image : Site Web de Santé Canada. Fiche de renseignements *Concentrez-vous sur les faits*.

Il est très utile de lire les étiquettes quand vous voulez comparer deux produits alimentaires semblables pour déterminer lequel est le meilleur choix pour respecter votre alimentation saine. Par exemple, si 1 tasse de «sauce à spaghetti A» contient 40 % de sodium et 15 % de lipides trans, et que la même portion de «sauce à spaghetti B» contient 4 % de sodium et 5 % de lipides trans, alors vous savez que la «B» est le choix le plus avisé à ajouter dans votre panier.

La lecture des étiquettes peut aussi vous aider à faire des choix éclairés en vous aidant à décider quelles portions vont permettre de maintenir votre alimentation. Par exemple, si l'étiquette apposée sur une boîte de céréales fournit les renseignements nutritionnels pour 1 tasse de céréales, mais que vous avez prévu de manger une ½ tasse, alors vous savez que vous pouvez diviser par deux le % de la valeur quotidienne. De même, si vous prévoyez manger 2 tasses de céréales, vous savez que vous devez multiplier par deux le % de la valeur quotidienne pour déterminer précisément la quantité de nutriments (et le nombre de calories) que vous allez ingérer.



Que puis-je faire?

En plus de lire les étiquettes, vous devriez parcourir les allées de produits alimentaires avec un but et une intention clairs. Vous devez procéder avec un plan et porter une attention avisée à l'agencement du magasin d'alimentation. Nous continuons à affirmer que savoir, c'est pouvoir, et c'est d'autant plus vrai lorsque vous faites l'épicerie!

Où?

■ **Parcourez le périmètre extérieur!** Autrement dit, vous devez être conscient que les épiceries stockent leurs produits frais et entiers, comme les fruits, les légumes, les pains à grains entiers, les produits laitiers faibles en gras et les protéines maigres comme le poulet et le poisson, dans les «allées périphériques» du magasin. Cela ne signifie pas pour autant que tous les choix dans ces allées sont sains – c'est là que la lecture des étiquettes est utile. Cela étant fait, vous pouvez parcourir les allées centrales pour rechercher des aliments ayant une courte liste d'ingrédients qui révèle qu'un aliment est près de sa forme naturelle – pensez aux haricots secs en conserve, aux tomates en conserve, aux fruits et légumes surgelés, etc.

Quoi?

■ **Emportez une liste!** Avant de vous rendre à l'épicerie, planifiez vos repas pour la semaine, ou même pour quelques jours. Vous aurez ainsi une meilleure idée de ce dont vous aurez besoin – armé d'une liste, vous serez plus concentré sur votre expérience d'achat et risquerez moins de faire un achat impulsif (généralement des articles moins santé!). La liste est un élément essentiel pour vous assurer d'acheter les aliments dont vous avez besoin et d'éviter ceux dont vous n'avez pas besoin.

Comment?

■ **Rendez cela facile.** Si vous avez tendance à oublier vos listes écrites, conservez une liste sur votre téléphone intelligent. Peu importe où vous choisissez de garder votre liste, cela pourrait vous aider de l'organiser par section (rayon des produits laitiers, rayon de la boucherie, rayon des produits, ainsi de suite). Cela vous aidera grandement à y aller directement plutôt que de zigzaguer avec frustration dans l'épicerie!



Changer d'attitude



D'ici

«C'est trop difficile d'avoir à ramasser chaque article et d'étudier ses mérites!»

«Je devrais m'en tenir aux articles dont je sais qu'ils sont sur la «bonne» liste, comme les fruits et les légumes... ainsi, j'éviterai les problèmes.»

à là

«Une fois l'habitude prise de lire les étiquettes, je n'aurai qu'à jeter un coup d'œil rapide... Ce sera en quelque sorte devenu une seconde nature. De plus, je connaîtrai par cœur les détails de mes articles préférés assez rapidement!»

«Je sais que si je m'en tiens aux mêmes types d'aliments, je risque de me lasser de toujours manger la même chose et j'aurai alors tendance à faire des choix alimentaires malsains. Je ne devrais pas avoir peur de m'aventurer dans les «allées intérieures» une fois armé de mes nouvelles connaissances. La variété met du piquant dans la vie!»

Comment faire pour s'y rendre :

Au début, allez faire vos emplettes lorsque vous avez un peu de temps libre, et choisissez un moment où l'épicerie est moins achalandée. Vous vous sentirez moins pressé et vous pourrez examiner soigneusement certains de vos anciens articles préférés et les nouvelles solutions de rechange pour déterminer comment ils vous permettent de vous rapprocher ou de vous éloigner de votre objectif.

Évitez aussi de faire vos emplettes lorsque vous avez faim ou que vous êtes anxieux, irrité ou distrait. Si vous faites l'épicerie l'estomac vide, tout vous semblera plus délicieux et vous risqueriez de laisser votre conscience à la porte. De même, sous le coup d'une émotion, vous pourriez rationaliser certains choix et faire des achats qui ne sont pas dans votre meilleur intérêt et que vous regretterez!



Pour alimenter la réflexion

Si vous avez une relation d'amour et de haine avec votre panier d'épicerie, les conseils que nous avons partagés vont vous aider à reprendre le contrôle de la situation pour vous permettre de prendre le dessus. Vous ne pouvez vraiment pas «désapprendre» ce que vous savez maintenant, vous avez donc déjà une longueur d'avance. Mais qu'arriverait-il si vous vous accrochiez à vos vieilles manières et continuiez d'improviser quand vous faites l'épicerie? Examinons ces scénarios et voyons comment cette attitude pourrait vous amener à sacrifier le gain à long terme pour un bénéfice à court terme :



Avantages

Si je renonce à lire les étiquettes, je peux quitter le magasin plus rapidement et éviter les tentations. Si je ne fais que parcourir les allées, je trouverai tout ce dont j'ai besoin et je n'aurai pas besoin de planifier chacun de mes mouvements – c'est de l'exercice!



Inconvénients

Si je renonce à lire les étiquettes, je laisse la nourriture me contrôler et ce n'est pas moi qui la contrôle. Si je vais à l'épicerie sans plan de match, alors je pourrai succomber aux stratégies marketing du supermarché et faire des choix non éclairés.

Si vous croyez au proverbe «ce que je ne sais pas ne peut pas me faire de mal», alors il est maintenant temps d'embrasser l'idée que la «nourriture, comme l'argent, est toujours à votre service, jamais le contraire».



Il n'y a pas de meilleur endroit que l'épicerie pour commencer à mettre la nourriture à votre service dans votre cuisine grâce à vos nouvelles connaissances!

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**