

Le stress et la gestion de poids!

Avec le temps, le stress peut contribuer au surpoids ou à l'obésité si on y réagit en étant moins actif, en mangeant mal ou en faisant des choix malsains, et s'il nuit au sommeil. En effet, comme nous l'avons mentionné dans notre article sur le sommeil, les chercheurs croient que la leptine, qui procure une sensation de satiété, et la ghreline, qui procure une sensation de faim, sont régulées pendant le stade de sommeil profond. Ainsi, si vous dormez trop ou pas assez, l'équilibre de ces hormones est rompu.



«Arrête de stresser!» N'aimez-vous pas lorsqu'on vous dit cela? Si seulement c'était aussi simple que de ne «jamais» subir de stress!



Hélas, le stress est une réalité de la vie – et il s'agit en fait de pouvoir mieux le gérer.

Parlons de stress!

Le stress est inhérent au fait d'être en vie, il est donc impossible de l'éviter entièrement. Des événements positifs comme un déménagement dans une nouvelle maison ou la planification d'une grande réception peuvent être stressants. Des situations négatives comme des déboires financiers ou la pression du travail peuvent aussi être une source de stress. **Cependant, trop de stress de toutes sortes peut contribuer au surpoids ou à l'obésité.**

Parfois, même des choses banales comme être coincé dans un embouteillage peuvent vous donner des palpitations cardiaques et hausser votre niveau de stress. Il est important de se rappeler que tous ne subissent pas le stress de la même façon ou des mêmes causes – pour certains, le stress peut prendre la forme d'une cause précise (ex., un patron difficile, des problèmes financiers, même être coincé dans un embouteillage); pour d'autres, l'inquiétude et le stress peuvent simplement faire partie de leur personnalité. Le fait est que le corps et l'esprit ne font pas vraiment la différence entre le stress provoqué par un bon événement ou un mauvais événement – la façon dont nos corps et nos esprits réagissent au stress est très similaire peu importe la source.



Quiz

Répondez à ce court questionnaire pour déterminer si les facteurs de stress présents dans votre vie peuvent contribuer à votre surpoids ou à votre obésité.

Oui ou non? Vous arrive-t-il...

1. souvent de négliger votre alimentation lorsque vous êtes stressé?
2. de noter un changement dans votre poids ou votre appétit lorsque vous êtes stressé?
3. d'avoir tendance à trop manger quand vous êtes stressé ou sous pression?
4. d'éprouver un besoin impérieux d'aliments riches en graisse ou en sucre dans des périodes de stress?
5. d'éviter d'être physiquement actif lorsque vous êtes sous pression?

Même si les points mentionnés ci-dessus ne donnent qu'une image partielle de la façon dont le stress peut contribuer au surpoids ou à l'obésité, si vous avez répondu «oui» à la plupart des questions, vous pourriez avoir besoin de quelques stratégies pour composer avec quelques-unes des pressions inévitables de la vie avant qu'elles ne fassent boule de neige.



Poursuivez votre lecture pour obtenir quelques conseils sur la façon de cerner et de gérer vos sources de tension!

Stress chronique

Un stress de courte durée causé par un événement unique peut parfois faire perdre l'appétit temporairement (par exemple, après une dispute avec un proche). Cependant, si une personne est soumise à un stress chronique – c'est-à-dire, du stress de longue durée ou répétés (par exemple, prendre soin d'un parent malade ou faire face à situation difficile au travail jour après jour) – cela pourrait affecter sa capacité à contrôler des fringales. Pourquoi? En réponse à ce type de stress, le corps peut augmenter la production d'une hormone appelée cortisol. Chez certaines personnes, surtout, celles plus sensibles à l'hormone, cela pourrait les pousser à éprouver un besoin impérieux d'aliments gras ou sucrés, mauvais pour la santé. En fait, manger ces aliments peut effectivement apaiser la partie du cerveau qui contrôle le stress.



Que puis-je faire?

Certaines sources de stress ne peuvent pas être éliminées (p. ex., si vous êtes le soignant d'un parent âgé ou d'un enfant; le stress du travail, etc.). Toutefois, en étant attentif à ce qui cause votre stress et en apprenant de nouvelles stratégies d'adaptation pour y faire face, vous pouvez apprendre à changer votre manière de réagir à ce stress. Vous n'éliminerez pas le déclencheur de stress, mais vous réduirez votre réaction au stress.

Quand?

- **Vous devez vous accorder du temps pour mettre en pratique quelques techniques antistress**, comme faire une promenade à pied pour diminuer votre degré d'anxiété, ou faire des exercices de respiration profonde avant de vous coucher. Vos bonnes habitudes alimentaires, de sommeil et d'activité vous aideront aussi. Évitez la caféine, qui peut ajouter au stress en imitant certains symptômes de stress comme les palpitations cardiaques et l'insomnie.

Pourquoi?

- Parce que le stress peut parfois provoquer le sentiment d'être désemparé, mais il n'est pas nécessaire de le laisser prendre des proportions au point de contribuer à votre obésité ou à votre surpoids. N'oubliez pas : il ne s'agit pas de la situation stressante – elle est indépendante de votre volonté. **Mais vous pouvez choisir la façon dont vous allez réagir et gérer cette réaction.**

Quoi?

- Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire. Pour commencer, **être plus actif est un excellent antidote au stress**. Qu'est-ce qui vous semble le mieux – rester assis avec l'estomac noué, ou aller faire une promenade pour libérer ce surplus d'énergie? Adonnez-vous à un passe-temps que vous aimez : lisez, écoutez de la musique, allez faire une promenade ou écoutez de la musique pendant que vous marchez pour détourner votre esprit et à votre corps de votre source de stress.

Comment?

- Le stress peut devenir une habitude, et comme toutes les autres habitudes nuisibles dont nous venons de discuter, il faut en tenir compte. Voici quelques conseils pour gérer et prévenir le stress dès maintenant :
 - ▮ **Apprenez à dire «non».** Cela demande de la pratique, mais commencez à examiner vraiment les choses que vous acceptez et dites non à celles qui vous feront vivre un stress inutile. Les gens comprendront, parce qu'eux aussi ont dû apprendre à dire «non»! Il vaut mieux dire «je regrette – je suis trop occupé cette semaine pour le faire» que de dire «bien sûr!» et puis d'essayer d'accomplir une tâche écrasante. Vous vous sentirez mieux.
 - ▮ **Commencez à prendre des décisions** – le souci d'avoir à prendre une décision est souvent pire que la prise de décision elle-même!
 - ▮ **Évitez de remettre à plus tard et de laisser les choses s'accumuler.** Abordez les choses méthodiquement, une à une, à mesure qu'elles se présentent...vous serez fier de les régler et elles cesseront de vous importuner.
 - ▮ **Demandez de l'aide pour gérer votre charge de travail.** Partager et déléguer font parties des astuces utilisées par les personnes efficaces au travail et capables de gérer le stress!
 - ▮ Ce n'est pas un cliché d'affirmer qu'il faut **remplacer les pensées négatives par des pensées plus positives.**



Changement de mentalité



D'ici

«J'ai l'impression que j'ai plus de problèmes à régler que les autres; le stress fait partie de ma vie et je n'y peux rien.»

«J'ai l'impression que le stress pourrait contribuer à mon surpoids ou à mon obésité parce que je fais de mauvais choix alimentaires.»



à là

«Peut-être les autres vivent-ils autant ou plus de stress que moi et qu'ils ont simplement appris à mieux le gérer. Je prendrai le temps de faire une promenade dans le quartier et ensuite de faire quelques exercices de respiration profonde pour essayer de m'aider.»



Comment faire pour s'y rendre :

Il est important de prendre soin de vous. Changer votre façon de réagir au stress est important car si vous ne faites rien, cela pourra avoir des effets négatifs sur votre programme de prise en charge du poids.

Si vous avez l'impression que votre stress prend des proportions incontrôlables ou qu'il vous cause des difficultés, 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

Il existe de nombreuses façons de composer avec le stress – vous pouvez en parler à un ami, ou à un conseiller si vous avez besoin de plus d'aide pour y faire face. Apprenez à simplifier votre vie plutôt que d'avoir autant de choses à faire à la fois, puis utilisez ce temps pour pratiquer une activité qui contribue à atténuer le stress et à améliorer votre santé. Cherchez les occasions de changer vos habitudes de penser. Tout doit-il sans cesse être parfait ou vous concentrez-vous toujours sur le pire scénario? Ces deux habitudes rendent les choses encore plus accablantes qu'elles ne le sont en réalité, il faut donc faire preuve de réaliste.

Revenons à l'exercice pour et contre que nous avons appliqué aux autres habitudes et voyons comment vous pouvez changer votre façon de penser.



Avantages

J'aime être quelqu'un sur lequel les gens peuvent compter, donc peu m'importe d'accepter trop de choses et d'être dépassé.



Inconvénient

En faire trop peut m'amener à faire beaucoup de choses, mais cela peut aussi contribuer à augmenter mon niveau de stress qui, à son tour, peut affecter mon contrôle du poids.

Une fois que vous avez appris à réduire la cadence en prêtant attention à votre stress, vous pouvez aussi appliquer cet état de conscience à votre alimentation!

Manger de manière attentive signifie prendre le temps de :

- Fixer les heures de repas et de collation et prendre l'habitude de ne rien faire d'autre que manger.
- Manger lentement et apprécier chaque bouchée.
- Goûter la saveur et les textures des aliments.
- Remarquer quand vous avez faim, et quand vous commencez à être rassasié.



Apprendre à composer avec le stress peut vous aider à suivre votre plan de contrôle du 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 **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**