

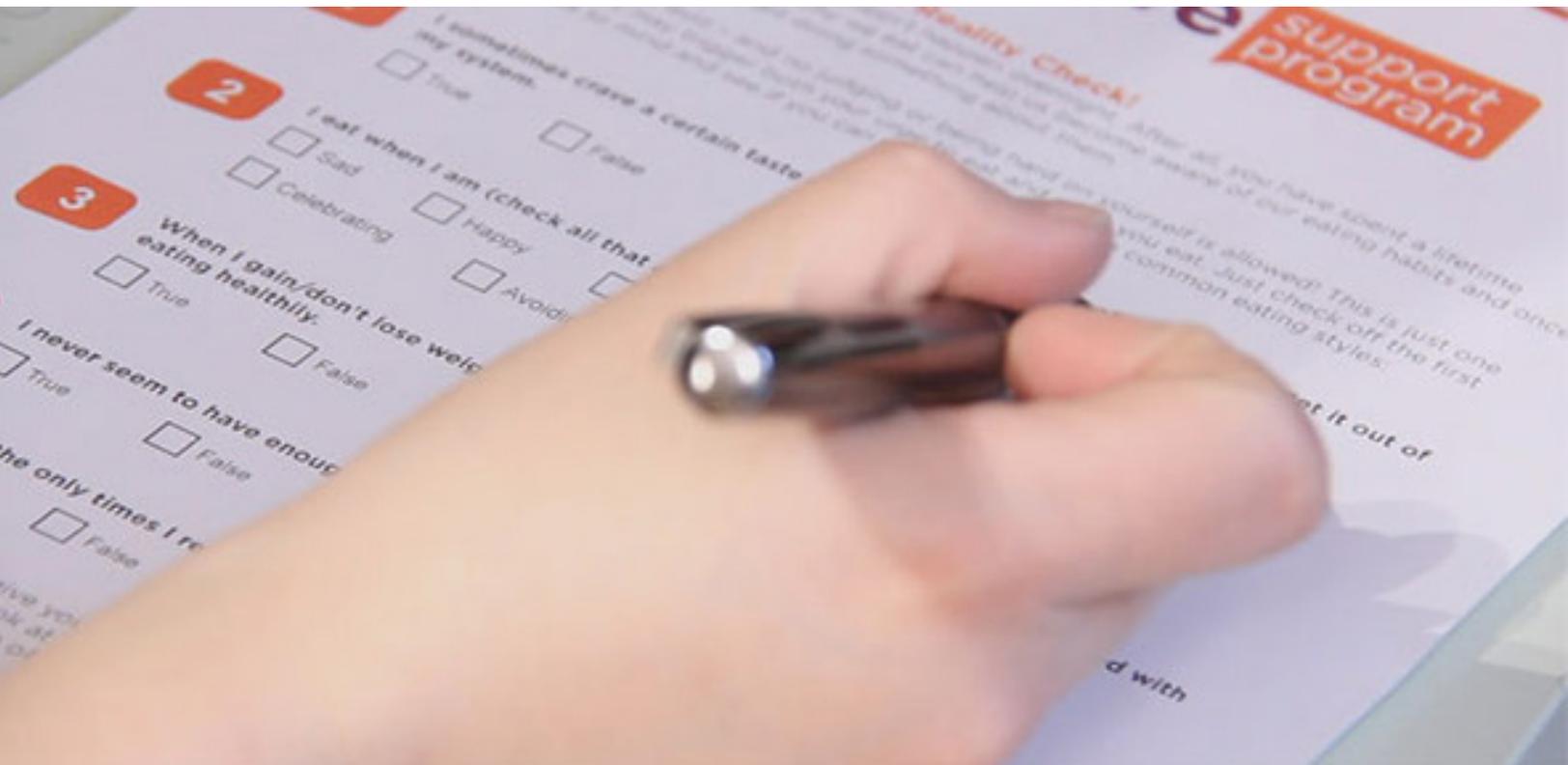
Je sais l'essentiel de ce que je dois faire...

Vous connaissez déjà une foule **de trucs et d'astuces qui vous permettent d'éviter plus facilement** les tentations et qui encouragent des habitudes plus saines :

- préparer les repas et les collations à l'avance;
- garder les choix alimentaires sains devant les autres aliments, au centre du réfrigérateur et du garde-manger;
- manger dans des assiettes plus petites;
- et s'asseoir moins et bouger plus.

Mais parfois, «savoir» et «faire» ne sont pas parfaitement au diapason.

Essayez de ne pas tomber dans le piège de penser que tout le monde peut manger sans se soucier de prendre du poids et que vous seul devez faire cet effort supplémentaire. Les personnes qui maintiennent un poids santé font souvent beaucoup plus d'efforts que vous ne le pensez – que ce soit par chance ou par un effort conscient, elles font déjà certaines de ces choses susceptibles d'être nouvelles pour vous : préparer la nourriture au début de la semaine; cuisiner davantage à la maison; contrôler les portions; et être actif.



Améliorez vos saines habitudes!

Faire des choix sains n'a rien d'un hasard. Même si vous devez y penser par deux fois au début, si vous vous accrochez, ces «nouvelles» façons de faire les choses deviendront la norme. Comme nous l'avons mentionné auparavant, vous pouvez certainement faire des recherches pour connaître ce qui fonctionne pour d'autres personnes. Les personnes qui ont réussi à gérer leur poids sont souvent des créatures d'habitude qui préfèrent la routine, parlez-en donc avec vos amis et les membres de votre famille dont vous admirez les saines habitudes pour voir s'ils ont des conseils à vous donner.

Qu'est-ce que la recherche a révélé sur les personnes qui ont perdu du poids et ne le reprennent pas?

Répondez à ce jeu-questionnaire éclair vrai ou faux pour découvrir leurs habitudes :

1. Environ 80% de ces personnes se sont abonnées à un gym ou se sont jointes à un autre programme d'exercice structuré.
 Vrai Faux
2. Elles sautent des repas lorsqu'elles n'ont pas faim.
 Vrai Faux
3. La plupart d'entre elles prennent un petit déjeuner tous les jours.
 Vrai Faux
4. Elles remplacent 1 ou 2 repas par jour par un smoothie protéiné.
 Vrai Faux
5. Elles sont presque toutes actives ou font de l'exercice pendant environ une heure tous les jours.
 Vrai Faux
6. Elles jeûnent régulièrement pour éliminer les toxines qui se sont accumulées.
 Vrai Faux
7. Elles écoutent moins de 10 heures de télévision par semaine.
 Vrai Faux

Si vous avez répondu «Vrai» aux questions nos 3, 5 et 7, vous avez raison! Ces habitudes sont celles qu'ont en commun les personnes qui réussissent le mieux à gérer leur poids. Cela, étant, le plus important est de ne pas oublier que c'est sur votre santé que vous devez vous concentrer ainsi que sur l'apprentissage de ces étapes qui fonctionneront pour vous et qui vous permettront d'atteindre vos objectifs. Un jour, vous aussi pourriez être l'une de ces personnes qui inspirent les autres; en fait, vous motivez peut-être déjà d'autres personnes à faire des changements!



Maintenir sa motivation

Chaque jour est une occasion, et comme l'a dit H.G. Wells :

«Si vous êtes tombés hier, relevez-vous aujourd'hui!»

Au début du cheminement de gestion du poids, il n'est pas difficile de rester motivé. Vos vêtements commencent à être trop larges, les autres peuvent remarquer vos efforts, et les changements sont nouveaux et excitants. À d'autres moments, vous trouverez peut-être cela un peu plus difficile à conserver votre détermination, comme lorsque votre poids reste stable pendant quelque temps, ou que vous travaillez sur votre régime depuis longtemps.

Voici quelques conseils pour vous aider à garder le cap sur vos objectifs lorsque votre enthousiasme a besoin d'être dynamisé :

- **Faites attention à la façon dont vous vous parlez.** Utilisez le verbe «pouvoir» au lieu de «devoir». Même si ces deux mots se ressemblent, devoir donne l'impression d'une corvée ou d'une réprimande, tandis que pouvoir permet de rester ouvert à toutes les possibilités. Qu'est-ce qui vous paraît le mieux : «Je devrais aller me promener» ou «Je pourrais aller me promener»? Il suffit de remplacer un petit mot pour changer votre perspective et vous aider à garder le cap – avec la seconde option «Je pourrais aller me promener», la partie non dite est vraisemblablement, «il fait si beau dehors, je l'apprécierai probablement!» Dans le même ordre d'idées, remplacez le verbe devoir par choisir : «Je dois manger plus de légumes» contre «Je choisis de manger plus de légumes». La phrase où vous maintenez que c'est votre choix vous donne plus de pouvoir, n'est-ce pas?
- **Écrivez vos raisons.** Tenez une liste de vos raisons de gérer votre poids et de faire des choix de vie sains.
- **Imagez votre cheminement!** Prenez une photo de vous-même au début de votre cheminement, puis photographiez-vous à nouveau 2 mois, 4 mois et 6 mois après avoir respecté votre plan. Des photos avant et après vous permettront de constater tout le chemin parcouru beaucoup plus facilement qu'en vous regardant dans le miroir tous les jours, là où les changements sont plus subtils et difficiles à voir.
- **Récompensez-vous.** Établissez des objectifs à court et à long terme, puis offrez-vous une récompense non alimentaire pour vous aider à garder le cap.

Voici quelques idées :

- Offrez-vous un massage ou un facial.
 - Achetez un bon livre que vous avez envie de lire.
 - Payez-vous une paire d'espadrilles que vous convoitez.
 - Achetez des billets pour le cinéma ou un concert.
 - Réservez une séance avec un entraîneur personnel.
- **Recrutez des alliés.** Vous voudrez peut-être obtenir l'appui d'amis ou de membres de votre famille qui partagent vos opinions pour vous aider à rester sur la bonne voie et à respecter à votre programme. Cela peut vous aider d'avoir un «ange sur votre épaule» pour vous dire : «Pourquoi ne ferions-nous pas une promenade au lieu de prendre un dessert?»



Que puis-je faire?

Donnez-vous le pouvoir d'adopter des habitudes plus saines comme mode de vie. Il sera bientôt difficile de vous rappeler que vos anciennes habitudes étaient ce que vous faisiez par le passé!

Où?

- Placez des rappels, comme votre liste de raisons pour lesquelles vous faites cela ou vos photos avant et après, à différents endroits. Ainsi, si vous n'êtes pas à la maison et que vous sentez votre résolution chanceler, vous n'avez qu'à fouiller dans votre poche ou votre sac à main pour vous rappeler pourquoi respecter votre plan est un travail qui en vaut la peine.

Quand?

- Soyez ferme en respectant votre plan et rappelez-vous que vous êtes responsable! Cela vous aidera si vous vous préparez en vue d'être confronté à un défi prévisible, l'atteinte d'un plateau de perte de poids, et cela ne signifiera aucunement que vous avez échoué. Concentrez-vous à faire des choix sains, rehaussez votre niveau d'activité physique d'un cran, et ne laissez rien vous écartier de votre plan. Fixez-vous de nouveaux objectifs à court terme pour vous aider à progresser dans la bonne direction.
- Ayez toujours des stratégies comme celles que nous avons soulignées dans ce bulletin d'information et dans d'autres bulletins prêtes pour étouffer dans l'œuf toute tentation avant qu'elle ne vous détourne de votre plan.

Comment?

- Acceptez que votre corps ait besoin d'une petite pause et qu'il l'obtienne par une période de stabilisation de votre poids ou plateau. Ce que vous considérez comme un recul est en fait tout un accomplissement! Votre corps répond de cette façon parce qu'il doit s'ajuster pour s'adapter à votre nouveau poids. Votre taille plus petite signifie que le corps ne doit plus travailler aussi fort pour le soutenir et, pour équilibrer les choses, il réduit votre métabolisme. Considérez donc ce plateau comme un signe d'encouragement indiquant que vous êtes sur la bonne voie!



Changer d'attitude



D'ici

«Je suis fatigué d'être pris en otage par ce régime alimentaire et ce programme d'exercices. Je veux simplement vivre ma journée sans avoir à y penser, comme tout le monde.»

à là

«Ce n'est pas un régime; c'est plutôt un mode de vie sain.»

Comment faire pour s'y rendre :

Apportez de petits changements de manière progressive. Si vous essayez de tout changer d'un seul coup, ce sera trop frustrant. Si vous changez trop d'habitudes en même temps, vous trouverez difficile de gérer et d'adopter ces nouveaux comportements. Travaillez sur un ou deux changements pendant plusieurs semaines avant d'ajouter une autre habitude que vous aimeriez adopter.



Pour alimenter la réflexion

Vous devez comprendre qu'adopter de saines habitudes demande du temps... mais une fois que ce sera fait, il sera plus facile de les conserver tout votre vie. Jouons l'avocat du diable et voyons ce qui pourrait arriver si vous gardez vos vieilles habitudes.



Avantages

Je n'ai pas besoin de tout écrire et de tout planifier. Cela ne fera que me stresser... et j'ai tendance à manger plus quand je suis stressé.



Inconvénients

Si je ne fais qu'improviser, alors je n'aurai pas de plan en place pour éviter les comportements moins sains et je m'éloignerai de mes objectifs en peu de temps.

Une habitude que vous feriez bien d'abandonner est la vieille idée de l'antagoniste échec-réussite. Gérer votre poids, c'est vous adapter et vous réajuster au besoin en réponse à la réaction de votre corps au changement de régime alimentaire, à l'activité physique, au stress et même au sommeil et à l'hydratation. Si vous flanchez une journée, tournez simplement la page et recommencez à neuf le jour suivant. Chaque jour est une nouvelle occasion.



Grâce à vos nouvelles habitudes plus saines, vous serez en mesure de surmonter les difficultés et d'apprécier vos journées.

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