

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Maintenir un poids santé

Le mot « régime » suffit à faire frémir la plupart d'entre nous! Soit que nous avons essayé tous les régimes d'amaigrissement afin de retrouver la taille idéale, soit que nous avons été témoins de tentatives semblables chez des amis et des membres de la famille, tentatives qui se sont soldées par des résultats émotionnels et physiques plutôt négatifs.

La meilleure façon d'atteindre un poids santé consiste peut-être à modifier notre perception du mot régime. Plutôt que de dire « Je suis au régime jusqu'à ce que j'atteigne le poids idéal et je pourrai alors me détendre », pourquoi ne pas essayer la formule « Mon régime se compose d'une variété de bons aliments que j'aime »? Ainsi, notre perception du mot « régime » se trouve complètement changée.

Avez-vous déjà participé à un atelier d'exercice où l'instructeur débordait de vitalité et de souplesse, alors qu'il vous semblait avoir un excédent de 2 ou 3 kilos? C'est le parfait exemple d'un poids santé. Mince n'est pas nécessairement synonyme de santé. En plus d'être bons et appétissants, les aliments sains fournissent de l'énergie au corps et renforcent les muscles. Se priver de l'énergie que procure un régime équilibré, ce n'est pas faire un choix santé. Alors, pourquoi ne pas accroître notre énergie, réduire notre stress et maintenir un poids santé en mettant à profit ces quelques suggestions :

Cherchez une consolation dans l'activité physique et non pas dans les aliments. Souvent, les gens sont portés à manger lorsqu'ils sont stressés ou déprimés. Si c'est votre cas, vous ne mangez pas parce que vous avez faim, mais pour vous sentir mieux. Plutôt que de vous consoler avec un sac de croustilles ou un contenant de crème glacée, allez faire une promenade, lisez pendant un moment ou faites une activité qui vous stimulera le moral. Au lieu de vous sentir coupable d'avoir trop mangé, vous éprouverez un regain de confort et d'énergie.

Au lieu de vous demander si vous paraissez bien, demandez-vous comment vous vous sentez. Si vous vous sentez parfaitement en santé à 70 kilos, et si perdre quelques kilos vous occasionne de l'anxiété, quelle différence ces kilos pourraient-ils bien faire? D'un autre côté, si vous savez que cet excédent de poids provient d'un manque d'exercice et de la consommation d'aliments trop riches, il est tout probable qu'une meilleure alimentation et un changement dans votre mode de vie contribueront à vous faire perdre ce léger excédent de poids sans le moindre effort!

Évitez l'approche « tout ou rien ». Une saine alimentation est une habitude de vie, et non pas un régime de deux semaines. Si vous trichez de temps à autre, vous n'avez pas à recommencer à zéro. Pratiquez la règle des 90/10 : si vous faites les bons choix 90 pour cent du temps, il vous reste 10 pour cent pour les écarts de régime.

Évitez de grignoter tard le soir. Après une dure journée de labeur, il est facile de s'écraser devant la télévision avec un assortiment de grignotines. Cependant, cette mauvaise habitude peut vous faire prendre quelques livres et nuire à votre sommeil. Et le manque de sommeil vous empêchera de composer efficacement avec le stress du lendemain.

Intégrez l'exercice à votre routine. L'activité physique est l'une des meilleures façons de perdre un excédent de poids et de faire le plein d'énergie. Vous associez l'exercice à la danse aérobique ou aux poids et haltères? Réfléchissez encore. Vous pourriez vous rendre au travail en vélo, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ou profiter de votre pause dîner pour faire une promenade.

Le stress qu’entraînent les régimes alimentaires et une mauvaise alimentation est très bien documenté, tout comme le risque pour la santé que présente l’obésité. Nous sommes absolument privilégiés de pouvoir choisir les aliments que nous consommons. Notre alimentation est avant tout un choix personnel et, lorsque nous faisons un choix éclairé, nous améliorons notre santé et notre mieux-être à tous les niveaux.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.