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.

Perdre du poids au travail : mes amis et mes collègues ne comprennent pas!

Au bureau, les friandises alléchantes sont toujours au rendez-vous. Qu'il s'agisse de petits gâteaux, de chocolats, de beignes ou de biscuits, ils vous font des clins d'œil! Lorsque vous vous efforcez de perdre du poids, ces tentations gourmandes pourraient entraîner une rechute.



Il y a aussi des petits malins qui cherchent à vous mettre des bâtons les roues : vos collègues. Si vous êtes pris en flagrant délit de fixer un peu trop longtemps le gâteau triple chocolat, il est certain qu'un collègue insistera pour que vous goûtiez vous aussi ce plaisir coupable. Si vous refusez, vous risquez d'être exclu de la petite fête.

Mes collègues tentent-ils réellement de saboter mes efforts visant à perdre du poids?

Voici des conseils qui vous aideront à maintenir le cap et à demeurer déterminé à améliorer votre santé :

- **Faites le plein de collations santé.** L'attaque est toujours la meilleure défense. Si la tradition veut que le café du vendredi matin s'accompagne de beignes, offrez une alternative santé. Par exemple, apportez tous les vendredis une boîte de muffins à la citrouille et à la farine d'avoine faibles en gras ou une autre collation santé savoureuse et lancez une nouvelle tradition meilleure pour la santé.

- **Téléchargez et personnalisez les menus des restaurants.** Même s'il vaut mieux apporter tous les jours votre lunch, rien ne vous empêche à l'heure du dîner d'accompagner à l'occasion vos collègues au restaurant ou de participer à un repas collectif composé de plats à emporter. Cela ne signifie pas que vous devez abuser. Téléchargez et imprimez les menus des restaurants favoris de vos collègues. Identifiez les mets qui correspondent à votre régime alimentaire et surlignez-les à l'aide d'un marqueur. Au moment de commander, reportez-vous aux choix que vous avez surlignés. Afin de résister à la tentation, vous pourriez aussi rayer avec un marqueur noir les choix moins bons pour la santé.

- **Apprenez à refuser.** Les fêtes d'anniversaire, les réceptions-cadeaux pour bébé, et autres célébrations sont habituellement des occasions de savourer les plaisirs de la table. N'hésitez pas à accepter l'invitation, mais apprenez à dire « non, merci! » lorsque l'hôtesse vous propose un morceau de gâteau. Vous n'êtes pas tenu de manger tout ce que l'on vous offre! Il n'est pas nécessaire de fournir des explications, une simple remarque comme « il a l'air délicieux, mais je passe mon tour aujourd'hui! » suffit.

- **Modifiez votre façon de penser.** Vous ne pouvez changer vos collègues, mais vous pouvez modifier votre façon de penser. Plutôt que de vous dire que vous suivez un régime amaigrissant, considérez vos efforts de perte de poids comme un mode de vie santé. Si vous êtes tenté de vous offrir un café au lait en vous rendant au travail, demandez-vous s'il s'intègre à vos nouvelles habitudes. Compte tenu des calories vides (sans mentionner la caféine et le coût), vous pourriez

conclure qu'il ne correspond pas vraiment à votre mode de vie sain. Lorsque vous aurez modifié votre façon de penser au sujet de vos efforts en matière de perte de poids, il vous sera plus facile de refuser certains aliments.

Prenez soin de votre santé

Enfin, souvenez-vous que votre santé est une responsabilité personnelle et non celle de vos amis ou de collègues. Bien sûr, il serait merveilleux si votre entourage vous soutenait et vous encourageait à 100 %, mais il y aura toujours des personnes qui auront de la difficulté à comprendre. Certains vous soutiendront et seront incités à suivre votre exemple, tandis que d'autres continueront à vous offrir des beignes. Votre façon de gérer cette situation ne relève que de vous. Cependant, vous avez tout ce qu'il faut pour réaliser vos objectifs!

Le saviez-vous?

- Selon les estimations, aux États-Unis, plus de 60 % des femmes ont un excès de poids.
- Au Canada, deux hommes sur trois présentent un surpoids et un adulte sur quatre est obèse.
- 54 % des répondants à un sondage américain ont déclaré s'efforcer de perdre du poids.
- Les raisons culturelles de l'obésité comprennent la taille des portions servies, l'utilisation de moyens de transport motorisés, une activité physique insuffisante et le peu de temps consacré à la préparation des repas.
- Le Guide alimentaire canadien vous renseigne, votre famille et vous, sur les quatre groupes alimentaires, la taille des portions et les choix alimentaires sains.

© 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.