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.

# Un poids santé en cinq étapes pour toute la famille



Il peut être difficile de maintenir un poids santé toute la vie sans avoir recours aux diètes populaires qui ne donnent aucun résultat durable. Un nombre croissant d'adultes canadiens ne cessent de prendre de l’embonpoint et, pour un bon nombre d’hommes et de femmes d’âge moyen, la cinquantaine se traduit par un risque accru de prendre un excédent de poids.

Chez les enfants et les jeunes, l'obésité a pris des proportions alarmantes. De récentes études ont révélé que depuis quinze ans le taux d'obésité s'est accru de 50 pour cent chez les enfants de 6 à 11 ans et de 40 pour cent chez les adolescents de 12 à 17 ans.

Chez nos voisins du Sud, un enfant sur quatre est obèse.

**Un mode de vie sain commence chez soi**

Le maintien d'un poids santé commence à la maison. En adoptant des habitudes de vie qui favorisent un poids santé, les parents feront une différence pour toute la famille, car, si tous prennent plaisir à bien s’alimenter et à mener une vie active, les enfants seront plus disposés à y prendre part.

1. **Fixez-vous des priorités.** Faites en sorte qu’un poids santé et un mode de vie sain deviennent des priorités, pour vous et votre famille. S’il vous arrive de mal vous nourrir ou de pratiquer moins d’activités physiques, motivez-vous les uns les autres à reprendre vos bonnes habitudes.

2. **Donnez le ton.** Créez à la maison un environnement favorable au maintien d'un poids santé en faisant le plein d'aliments à la fois nutritifs et savoureux. Éliminez la malbouffe afin que personne ne soit tenté de consommer des aliments vides. Affichez sur la porte du réfrigérateur des suggestions de collations santé.

3. **Planifiez vos repas.** Prenez chaque matin un déjeuner équilibré et, le plus souvent possible, efforcez-vous de prendre le souper en famille. Le fait de planifier vos repas de la semaine vous permettra de vous assurer que les membres de votre famille consomment une quantité appropriée de nutriments à tous les repas.

4. **Essayez de nouvelles recettes.** Offrez souvent de nouveaux aliments et préparez différemment ceux que vous servez souvent. La variété est essentielle à une bonne alimentation et brise la monotonie. Pour trouver de nouvelles recettes, explorez ou achetez un livre de recettes exigeant un autre style de préparation.

5. **Bougez.** Portez votre podomètre et mettez-vous au défi d'augmenter le nombre de pas que vous faites chaque jour. L'activité physique vous permettra de vous sentir mieux et de brûler les calories de vos gâteries occasionnelles. Encouragez les membres de la famille à faire du jogging ensemble ou à se joindre à une équipe sportive.

Si vous désirez obtenir de l’information et du soutien afin d’aider les membres de votre famille à maintenir un poids santé et un mode de vie sain, consultez une diététiste; elle vous proposera un plan adapté à votre famille. De plus, votre CLSC ou votre centre de santé communautaire pourra vous orienter vers une diététiste dans votre collectivité.
© 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.