

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.

Les régimes amaigrissants : quels sont ceux qui sont efficaces?

Près d'une personne sur trois suit un régime, vient de cesser de suivre un régime ou a l'intention d'en suivre un. Malgré les programmes et les produits qui promettent de faire perdre du poids, le nombre de Canadiens souffrant d'un excès de poids a doublé depuis 20 ans. De toute évidence, vous n'êtes pas seul en quête d'un régime amaigrissant qui fonctionne.

Si votre poids vous préoccupe depuis longtemps et si vous avez souvent tenté de suivre des régimes sans réussir à maigrir, vous avez peut-être gardé un sentiment d'échec. Après avoir suivi de mauvais régimes, vous avez peut-être besoin d'aide pour apprendre à perdre de poids de la bonne façon et maintenir votre nouveau poids.

Comprendre les régimes amaigrissants

Le poids se détermine par le nombre de calories que vous consommez et brûlez chaque jour. Pour perdre du poids, une personne doit absorber moins de calories qu'elle en utilise. Pour ce faire, il faut augmenter l'activité physique ou manger moins, ou les deux.

Il existe plusieurs types de régimes amaigrissants, entre autres :

- les régimes amaigrissants autonomies dans les livres
- les programmes non cliniques tels que Weight Watchers
- les programmes cliniques, surveillés par une diététiste ou par un médecin

Effectuez des changements graduels

Si vous voulez perdre du poids, vous devez modifier graduellement le type et la quantité de nourriture que vous consommez – surtout si vous désirez maintenir votre nouveau poids. Le régime amaigrissant idéal comprendra des aliments variés contenant suffisamment de calories et d'éléments nutritifs pour préserver votre santé.

Si vous planifiez votre prochain régime amaigrissant, prenez en compte ce qui suit :

- Vous devriez avoir pour but santé de perdre environ une livre par semaine.
- Assurez-vous de consommer suffisamment de protéines : 500 g par jour pour les femmes de plus de 25 ans et 63 g par jour pour les hommes de plus de 25 ans.
- Assurez-vous de consommer suffisamment de glucides : au moins 100 g par jour.
- Maintenez votre consommation quotidienne de fibres alimentaires entre 20 et 30 g.
- Votre apport calorique quotidien provenant de matières grasses ne devrait pas dépasser 30 %.
- Buvez au moins de 8 à 10 verres d'eau ou de boisson à base d'eau chaque jour.

Pratiquez des activités physiques

L'activité physique intégrée à un régime amaigrissant vous empêche de reprendre le poids perdu. En plus d'aider à maintenir le poids, elle accroît votre force et votre souplesse, réduit vos risques de maladies cardiaques, vous procure un sentiment de bien-être, contribue à gérer votre pression artérielle et réduit le stress.

Pour en obtenir tous les avantages, faites de 20 à 30 minutes d'activité physique vigoureuse au moins trois fois par semaine ou de l'exercice modéré au moins cinq fois par semaine. Ces activités pourraient comprendre :

- des exercices ou de la danse aérobique
- la course
- la marche rapide
- le cyclisme
- la natation

Vous pouvez aussi pratiquer des activités supplémentaires telles que :

- prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur
- vous rendre au travail à pied ou en vélo
- utiliser une tondeuse mécanique pour la pelouse – c'est meilleur pour l'environnement
- jouer activement avec des collègues, des amis ou vos enfants

Si vous éprouvez de la frustration à l'égard des régimes amaigrissants à la mode, posez-vous ces questions :

- Le pèse-personne de ma salle de bain est-il le seul moyen que j'utilise pour mesurer ma santé?
- Ce régime amaigrissant s'appuie-t-il sur des preuves scientifiques?
- Le régime amaigrissant que j'envisage de suivre présente-t-il des risques pour la santé?
- Un régime amaigrissant nuit-il à ma vie?

Les régimes amaigrissants à la mode sont souvent extrêmes et pourraient même vous inciter à sacrifier des aliments nécessaires. Ils ont habituellement sur le poids un effet de yo-yo, ce qui signifie que vous perdez du poids et vous le reprenez, avec quelques kilos en plus. Pour perdre du poids de façon durable, vous devez modifier votre mode de vie. Pensez-y la prochaine fois que vous déciderez de suivre un nouveau régime amaigrissant.
© 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.