

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 et la santé : se fixer des objectifs réalistes

Votre poids vous contrarie? Vous êtes perdus dans les dédales des régimes à la mode? En réalité, il existe littéralement des centaines de régimes sensationnels qui prétendent posséder la solution miracle pour perdre du poids. Malheureusement, la plupart d'entre eux omettent certains groupes d'aliments ou exigent de réduire de façon radicale la consommation d'aliments.

Pour atteindre et maintenir un poids santé, il faut adopter un programme d'alimentation que vous conserverez pour la vie – ce qui signifie l'absence de restrictions alimentaires, d'une privation excessive et d'un régime à la mode. Voici des conseils qui pourraient vous aider vous sortir des méandres des régimes à la mode.

**Changez votre façon de voir les choses.** Vous devez réaliser que la gestion du poids n'est pas un objectif pouvant être atteint à court terme, mais bien un but à conserver pour la vie. Ainsi, vous comprendrez la notion d'équilibre et de changement dans votre façon de vous nourrir. Adoptez graduellement de nouvelles habitudes alimentaires et intégrez-les à une routine qui vous convient. Par exemple, trois jours par semaine, apportez un bon repas au bureau ou offrez-vous le plaisir d'un dessert pauvre en matière grasse ou, lorsque vous avez soif, buvez de l'eau plutôt qu'un soda.

**Soyez réaliste.** Un adulte prend en moyenne 1,36 kilo (3 livres) par année. Une livre (0,4536 kilo) de graisse équivaut à 3 500 calories. Alors, qu'est-ce qui vous fait croire que vous pourriez perdre 1 kilo en quelques semaines seulement? Une perte de poids lente et constante est préférable, sauf si vous souffrez d'un problème de santé et que le médecin juge que vous devriez perdre du poids rapidement. Attendez-vous à perdre une livre ou deux par semaine. À ce rythme, vous perdrez surtout de la graisse (et non des fluides) et vous aurez de meilleures chances de maintenir votre perte de poids.

**Apprenez à reconnaître les régimes à la mode.** Les régimes à la mode ne durent pas – tout comme vos pertes de poids. Avant d'entreprendre un régime amaigrissant, assurez-vous que :

- le régime se fonde sur plusieurs études;
- les déclarations extraordinaires sur les résultats ne sont pas réfutées par des organismes connus dans le domaine de la santé;
- le programme n'est pas associé à la vente d'un produit;
- le programme tient compte du fait que chaque personne est différente;
- les principaux groupes d'aliments sont intégrés à la consommation alimentaire quotidienne.

**Faites en sorte que chaque repas compte.** Il n'est pas bon de sauter des repas dans le but de réduire le nombre de calories – particulièrement s'il s'agit du déjeuner – car il y a de fortes chances qu'une fringale à d'autres moments de la journée vous incitera à surcompenser ces calories. De plus, vous pouvez perdre du poids en prenant un déjeuner. Des études démontrent que les personnes qui déjeunent sont plus minces que celles qui ne déjeunent pas. Un bon déjeuner stabilise la glycémie et les hormones, tandis que le métabolisme s'active davantage et brûle plus de calories. Si vous n'aimez pas vraiment le déjeuner, consommez une partie des aliments qui constituent habituellement votre dîner ou votre souper.

**Si vos émotions vous portent à manger, résistez!** Manger ses émotions, c'est consommer de grandes quantités de gâteries ou d'aliments vides dans le but de guérir une blessure émotionnelle. En plus d'entraîner des problèmes de gestion du poids, cette réaction peut aussi vous empêcher de composer avec la situation ou de résoudre le problème qui vous incite à manger. Il vous faut d'abord reconnaître que ce comportement alimentaire est une réaction à des sentiments et non pas à la faim et ensuite déterminer les déclencheurs de ce comportement. Tenez un journal indiquant ce que vous mangez, à quel moment vous mangez et définissez vos pensées et vos sentiments. Vous pourriez découvrir que vous souffrez d'une compulsion alimentaire émotionnelle. Parlez-en à un médecin, à une diététiste et-ou à un conseiller; ces personnes sont en mesure de vous aider à apprendre à remplacer les aliments par des techniques de gestion plus appropriées.

**Allez-y prudemment!** Votre programme minceur doit offrir de la souplesse au plan des choix alimentaires, un objectif de poids fixé par un professionnel de la santé, l'apport quotidien recommandé en vitamines et minéraux, et une approche de longue durée en ce qui concerne le maintien de poids. Les régimes minceur devraient aussi améliorer les habitudes alimentaires en général, accroître l'activité physique et modifier le style de vie qui pourrait contribuer au gain de poids. Si vous avez l'intention de perdre plus de 7 à 9 kilos (15 à 20 livres), si vous éprouvez des problèmes de santé ou si vous prenez régulièrement des médicaments, consultez d'abord votre médecin.

**Bougez!** L'exercice quotidien brûle les calories et supprime la faim. De plus, il accroît votre bien-être et réduit le stress qui souvent incite à trop manger.

Déterminez le genre d'exercice physique qui convient le mieux à votre style de vie en vous demandant si vous préférez les activités intérieures ou extérieures. Tenez compte des aspects sociaux : préférez-vous être seul et profiter de ce temps pour réfléchir ou préférez-vous les activités de groupe?

Si l'activité physique est nouvelle pour vous, commencez lentement et augmentez le rythme graduellement. Commencez par une marche rapide, une courte distance de jogging ou un exercice de nage modéré. Il est recommandé de faire graduellement entre 30 et 60 minutes d'activité physique quotidienne. De plus, essayez d'incorporer à votre routine quotidienne des activités très simples qui vous permettront de brûler vos calories.

**Choisissez un programme qui vous convient.** Un programme minceur doit bien s'intégrer à vos habitudes. Imaginez-vous que vous conserverez ce régime pour la vie. Si vous pensez qu'il vous sera impossible de tenir plus que quelques jours ou quelques semaines, il y a de fortes chances que ce ne soit pas le bon. Chaque personne est différente et vous devez tenir compte de vos besoins uniques. Trouvez le programme qui vous convient. Lesquels vous donnent de l'énergie, vous occasionnent de la fatigue, vous laissent continuellement sur votre faim ou non?

Trouver le bon moyen de perdre du poids et de maintenir un poids santé ne devrait pas ressembler à une série d'essais et d'erreurs, d'afflictions et de défaites, mais à un voyage vers la découverte de soi. C'est un mode de vie tout à fait personnel. Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet d'un régime alimentaire sain et-ou amaigrissant, consultez un médecin. Il pourrait vouloir surveiller vos progrès.
© 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.