



Guide pour une saine alimentation et l'atteinte d'un poids santé



Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

Le présent guide contient de l'information et des ressources utiles pour vous appuyer tout au long de votre parcours vers un mode de vie sain. N'hésitez pas à le partager avec des membres de votre famille ou de votre collectivité pour encourager les choix santé.

Le premier pas : choisissez de bien manger!



Que devez-vous savoir?

4

- Comprenez les dix principales causes du gain de poids
- Choisissez des aliments et des boissons santé
- Apprenez à manger mieux
- Sachez quoi manger et en quelle quantité
- Lisez le tableau de la valeur nutritive
- Faites des plans de repas pour faciliter la transition vers un poids santé
- Découvrez le *Guide alimentaire canadien*

Votre plan pour une saine alimentation

16 à 20

- Restez sur la bonne voie pour une saine alimentation et l'atteinte d'un poids santé
- Tenez un journal et suivez le guide proposé
- Planifiez pour modifier vos habitudes alimentaires
- Apprenez à déjouer les réflexes et changez votre perception de l'alimentation
- Comprenez les raisons qui poussent aux excès alimentaires

La combinaison parfaite : une saine alimentation et l'activité physique!

21 à 23

- Recommandations au sujet de l'activité physique
- Les petits changements qui comptent
- La force de surmonter les difficultés

Reconnaissez les obstacles au succès

24

Célébrez les petites et grandes victoires

25

Foire aux questions

26 et 27

Ressources supplémentaires

28

Que devez-vous savoir¹?

- ✚ Chaque personne a besoin d'une quantité d'énergie (calories) particulière pour stabiliser son poids corporel; le maintien du poids correspond à l'équilibre entre ce que nous consommons (aliments et boissons) et ce que nous dépensons (activités de la vie quotidienne et exercices). Même une petite diminution du poids corporel peut réduire le risque de maladies chroniques!
- ✚ Nous prenons du poids lorsque notre consommation est trop élevée par rapport à nos besoins, soit parce que nous mangeons plus qu'il le faudrait, soit parce que notre activité physique est insuffisante.
- ✚ La perte de poids se compare à une lutte contre la tendance naturelle du corps à maintenir son poids et à éviter la famine.
- ✚ L'atteinte d'un poids santé peut réduire les risques de maladies du cœur, d'AVC, d'hypertension artérielle, de diabète et de certains types de cancer.
- ✚ BONNE nouvelle : une perte de seulement 10 livres (4,5 kg) peut avoir des effets très positifs.
- ✚ En prenant soin de vous (corps, tête et esprit), vous vous aidez, en plus d'aider votre famille et votre collectivité.
- ✚ La consommation d'aliments sains et l'augmentation de l'activité physique contribuent au maintien d'un corps fort et fonctionnel. Il est bon de manger une variété d'aliments riches en nutriments, comme les aliments traditionnels.

Les repas en famille ou entre amis où les aliments sains sont à l'honneur sont les meilleurs.



¹ Adapté de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, *Lignes directrices de pratique clinique pour la prévention et le traitement du diabète au Canada*, 2013. (Consulté à www.fmccœur.ca)

Comprenez les dix principales causes du gain de poids²

1. Manger trop d'aliments à teneur élevée en matières grasses et en glucides par rapport à ses besoins contribue au gain de poids.
2. Ne pas faire assez d'exercice pour dépenser toute l'énergie apportée par les aliments consommés contribue au gain de poids.
3. Suivre la tendance familiale : nous risquons plus d'avoir des problèmes de poids si nos parents en ont aussi eu.
4. Vieillir : à moins de rester très actifs, nous perdons de la masse musculaire en vieillissant, et il devient plus facile de prendre du poids.
5. Cesser de fumer : les fumeurs peuvent prendre jusqu'à 10 livres (4,5 kg) lorsqu'ils écrasent, mais les bienfaits pour la santé prévalent sur le gain de poids, lequel est habituellement temporaire.
6. Être enceinte : le poids d'une femme peut augmenter après chaque grossesse si elle ne tente pas activement de perdre les kilos en trop après l'accouchement.
7. Subir du stress : certaines personnes mangent plus lorsqu'elles sont en dépression ou stressées; un mauvais sommeil peut aussi entraîner un gain de poids.
8. Consommer certains médicaments, comme des antidépresseurs et des stéroïdes, peut faire prendre du poids.
9. Être malade : l'inactivité attribuable à la maladie peut causer un gain pondéral.
10. Maintenir de mauvaises habitudes alimentaires acquises pendant l'enfance, comme les récompenses alimentaires ou l'obligation de finir son assiette.

**Faites-vous plaisir :
faites des choix sains!**



MANGEZ PLUS
DE FRUITS ET
DE LÉGUMES,
ET MOINS
D'ALIMENTS
PRÉEMBALLÉS.

AUGMENTEZ
VOTRE
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE
ET OPTEZ POUR
UN MODE DE
VIE ACTIF EN
MARCHANT
PLUS.



Connaissez-vous les effets du sucre sur votre santé?

L'ajout de sucre en trop grande quantité augmente le risque d'embonpoint ou d'obésité ainsi que de maladies chroniques comme le diabète, le cancer, les maladies du cœur et les maladies bucco-dentaires.

²Adapté de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, *Lignes directrices de pratique clinique pour la prévention et le traitement du diabète au Canada*, 2013. (Consulté à www.fmccœur.ca)

Choisissez des aliments et des boissons santé³

- ✚ Il est important d'opter pour les choix santé aussi souvent que possible.
- ✚ Vos décisions touchant les aliments et boissons sont déterminantes pour votre santé.

Aliments et boissons	À choisir le plus souvent	À choisir à l'occasion	À choisir le moins souvent
Légumes et fruits	frais à 100 %, congelés, en conserve ou secs (non sucrés)	Transformés : jus, en compote ou sauce, collations emballées ou sèches (avec sucre ajouté)	Frites
Produits céréaliers	Céréales, pains et pâtes de grains entiers, quinoa, maïs	Craquelins, muffins, crêpes ou gaufres, maïs soufflé, bagels	Croustilles, biscuits, céréales sucrées, barres céréalières
	Produits de boulangerie de grains entiers avec fruits ou légumes	Pain blanc	Beignes, nachos
Lait et substituts	Lait écrémé ou 1 %, boisson de soya enrichie ou lait d'amande	Lait 2 % ou aromatisé	Crème glacée, pouding, lait 3 %
	Yogourt, fromage faible en matières grasses	Yogourt sucré	Fromage fondu, p. ex. fromage en tranches, fromage à la crème
Viandes et substituts	Viandes traditionnelles (orignal, canard, oie, viandes séchées, poissons) Saucissons de viandes traditionnelles sans agent de conservation et viandes maigres (bœuf, porc, agneau, poulet)	Jambon, bacon, autres viandes non maigres	Viandes en conserve, charcuteries, saucisses à hot-dog et autres saucisses
	Œufs		
	Haricots, lentilles, tofu, noix, beurre de noix		
Boissons	Thés traditionnels, eau, café	Jus de fruit	Boissons gazeuses, boissons énergisantes et pour sportifs, boissons aromatisées aux fruits, cappuccino

Outil de vérification en ligne pour déterminer si un aliment ou une boisson est à choisir **le plus souvent**, **à l'occasion** ou **le moins souvent** : http://www.eatracker.ca/food_search.aspx?lang=fr

³ Adapté du gouvernement de l'Alberta, *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes : un manuel de ressources pour les garderies, les écoles et les centres récréatifs et communautaires*, 2011. (Consulté à www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-Enfants-Fr-AB-2011.pdf)

Apprenez à manger mieux

+ Déjeunez

- Mangez dans l'heure suivant votre réveil le matin.
- Choisissez des aliments riches en fibres (pain de grains entiers, gruau ou crème de blé, céréales à haute teneur en fibres et fruits).

+ Mangez trois repas par jour

- Consommez au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour; tentez d'en inclure à chaque repas.
- Choisissez des viandes (p. ex. le poulet) et des produits laitiers à plus faible teneur en matières grasses.
- Consommez au moins deux portions de poisson par semaine, dont l'une de poisson gras, comme l'omble chevalier ou la truite.

+ Mangez à des heures régulières

- Ne sautez pas de repas.
- Prévoyez des collations saines.

+ Préférez les aliments suivants :

- les fruits et les légumes, qui sont nutritifs;
- les aliments riches en protéines, comme les viandes, les œufs et les produits laitiers, qui donnent une sensation de satiété — d'où l'importance de les inclure à chaque repas;
- les pains et les pâtes de grains entiers ainsi que le riz brun.

+ Pensez à apporter des aliments sains si vous partez en excursion en voiture ou dans la nature



✚ **Reconnaissez les aliments à éviter**

- Mangez moins de féculents raffinés, comme le pain blanc, le riz blanc, les pâtes blanches, les desserts et les aliments sucrés.
- Coupez le sel.
- Consommez moins d'aliments riches en matières grasses et très caloriques. Ne consommez les noix qu'en petites quantités, même s'il s'agit d'une source de bons gras.
- Évitez le plus possible les plats à emporter et les repas-minute, les aliments frits et les boissons ou aliments à forte teneur en glucides.

✚ **Sachez ce que vous mangez**

- Il est très facile de trop manger sans s'en apercevoir.
- Vous pouvez tenir un journal pour faire un meilleur suivi de ce que vous mangez chaque jour. Cela vous aidera aussi à vous réjouir des « meilleurs » jours.



✚ **Pensez aussi à ce que vous buvez**

- Les boissons, y compris l'alcool, ajoutent des calories au compte quotidien, mais ne rassasient pas autant que des aliments solides.
- Optez souvent pour l'eau ou le lait écrémé ou à 1 %.
- Les boissons diètes ainsi que le café et le thé ne devraient être pris qu'en petites quantités.

✚ **Surveillez vos signaux de faim et de satiété**

- Planifiez vos repas de façon à manger lorsque vous avez faim.
- Mangez lentement et savourez chaque bouchée.
- Soyez à l'affût des signaux de votre corps et cessez de manger lorsque vous vous sentez rassasié, sans avoir l'impression d'avoir trop mangé.
- Évitez d'utiliser les aliments comme une récompense ou une source de réconfort.



✚ **Ne mangez pas devant la télé**

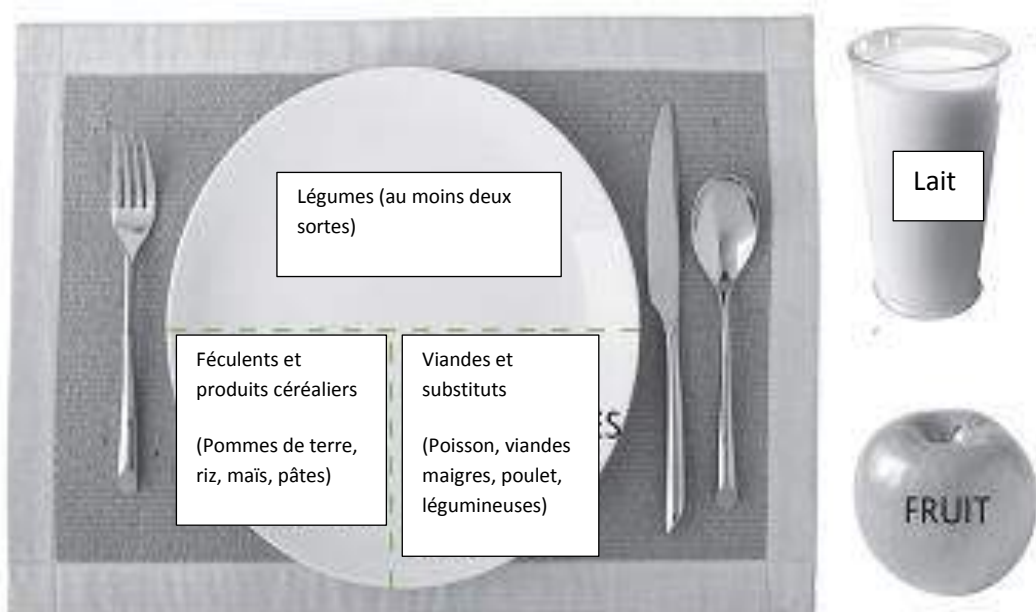
- Passez à table pour prendre vos repas et éteignez le téléviseur.

Sachez quoi manger et en quelle quantité

- ✚ Les personnes qui perdent du poids font attention à la grosseur des portions.
- ✚ Il est important de savoir combien mesure une portion. Exercez-vous en mesurant vos portions à l'aide d'une tasse, d'une cuillère ou de vos mains, comme l'indique l'illustration.
- ✚ Disposez les aliments dans une assiette au lieu de manger dans un contenant : il est difficile d'estimer la taille d'une portion hors d'une assiette.
- ✚ Utilisez des assiettes et des bols plus petits pour éviter de servir de trop grosses portions.

Calculez vos portions à l'aide de votre assiette ou de vos mains

- 1) **Calculez vos portions à l'aide de votre assiette⁴**. Concevez un repas santé et séparez votre assiette en trois parties :
 - Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits;
 - Remplissez le quart de votre assiette de viandes ou de substituts;
 - Remplissez le quart de votre assiette de produits céréaliers;
 - Ajoutez une portion de lait ou de substituts comme accompagnement.

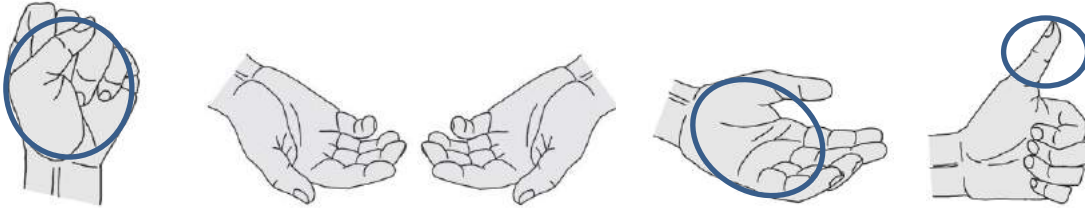


Savez-vous ce qui se produit avec les sucres consommés?

Les calories en surplus provenant de sucres sont stockées sous forme de gras.

⁴ Adapté de l'Association canadienne du diabète, *Principes de base : conseils pour une saine alimentation, et la prévention et la prise en charge du diabète*, 2010. (Consulté à www.diabetesgps.ca/gps/pdf/Just%20the%20Basics_FRE.pdf)

2) **Calculez vos portions à l'aide de vos mains**⁵. Vos mains peuvent être très utiles à l'estimation des portions appropriées. Lorsque vous planifiez un repas, utilisez les portions suivantes pour vous guider.



Fruits et produits céréaliers	Légumes	Viandes et substituts	Gras et huiles
Choisissez une quantité équivalant à votre poing fermé pour chacune des portions de fruits et de produits céréaliers.	Choisissez une quantité équivalant à ce que peuvent contenir vos deux mains.	Choisissez une portion équivalant à la taille de la paume de votre main et ne dépassant pas l'épaisseur de votre petit doigt.	Limitez les gras et huiles à une quantité équivalant à la taille de l'extrémité de votre pouce.
<p>Lait et substituts</p> <p>Buvez jusqu'à 250 ml (8 oz) de lait faible en gras pour accompagner votre repas ou optez pour des boissons de soya enrichies.</p>			



⁵ Adapté de l'Association canadienne du diabète, *Principes de base : conseils pour une saine alimentation, et la prévention et la prise en charge du diabète*, 2010. (Consulté à www.diabetesgps.ca/gps/pdf/Just%20the%20Basics_FRE.pdf)

Lisez le tableau de la valeur nutritive⁶

Chaque personne mangera des quantités différentes en fonction de son âge, son poids, son niveau d'activité, son sexe ou encore, chez les femmes, du fait d'être enceinte ou d'allaiter.

- Dans la mesure du possible, achetez des aliments naturels et non transformés à l'épicerie.
- Si vous devez acheter des aliments emballés, tenez compte de l'étiquetage.
- Le tableau de la valeur nutritive, visible sur l'emballage, fournit des renseignements sur la portion, les calories, le pourcentage de la valeur quotidienne et treize principaux nutriments.
- L'information est fondée sur la portion indiquée au haut du tableau.
- Vous pouvez comparer la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive à la quantité que vous mangez réellement.

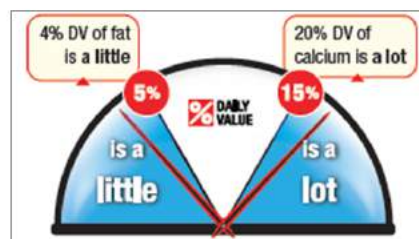
The **Nutrition Facts** table gives information about the amount of calories and 13 other nutrients in a portion of packaged food.

1. First, look at the serving size. Eating the amount listed will provide the calories and nutrients listed on the table.
* One serving might not be the same size as a serving from Eating Well with Canada's Food Guide, or a portion that a child would eat.
2. Next, look at the calories. This is the amount of energy in one serving of the food

Nutrition Facts	
Per 3/4 cup (175 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 160	
Fat 2.5 g	4 %
Saturated 1.5 g + Trans 0 g	8 %
Cholesterol 10 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Carbohydrate 25 g	8 %
Fibre 0 g	0 %
Sugars 24 g	
Protein 8 g	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 0 %
Calcium 20 %	Iron 0 %



3. Find the % Daily Value (%D.V.). This tells if there is a little or a lot of a nutrient.
4. Goal is less fat, sugar and sodium
5. Get more fibre, vitamin A & C, calcium and iron







⁶ Adapté du gouvernement du Canada, *Le tableau de la valeur nutritive*, 2014. (Consulté à www.canadiensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/nutrition-fact-valeur-nutritive-fra.php)

Faites des plans de repas pour faciliter la transition vers un poids santé.

Comme chaque personne a besoin de consommer des quantités différentes (de calories), il est important de s'adresser à un professionnel de la santé et même à un diététiste pour obtenir des précisions.

Menu proposé pour une femme⁷

Déjeuner	Dîner	Souper	Une collation par jour
<p>1 tasse de gruau chaud ½ tasse de lait écrémé 4 cuillères à table de petits fruits ou 4 à 5 rondelles de banane</p> <p>Café ou thé avec un peu de lait, en tout temps</p> 	<p>1 tasse de soupe ou de potage avec légumes et poissons, viandes (origanal, bison, bœuf musqué) ou volailles (canard, oie, poulet ou dinde)</p> <p>Un demi-sandwich (1 tranche de pain de blé entier ou 1 petite bannique, 1 cuillère à thé de mayonnaise ou de margarine, 1 œuf ou 2 tranches minces de viande ou de poisson)</p> <p>1 pomme ou 1 orange Bâtonnets de carotte ou tranches de tomate</p> <p>1 tasse de lait écrémé ou 1 %</p> 	<p>Poisson grillé ou viande ou volaille rôtie (origanal, bison, canard, oie, poulet, dinde), d'une portion équivalant à la taille de la paume de main</p> <p>1 petite pomme de terre au four ou bouillie ou 1 tasse de riz</p> <p>1 cuillère à thé de beurre ou de margarine</p> <p>1 tasse de légumes (congelés ou frais)</p> 	<p>Choix santé : 1 tranche de pain de seigle grillé et 1 cuillère à thé de beurre d'arachide ou 1 once de fromage cheddar et 4 à 5 biscuits soda sans sel ou 1 fruit ou ½ tasse de yogourt à faible teneur en gras et en sucre</p> <p>Légumes en tout temps</p> 

Saviez-vous que les aliments traditionnels ou non transformés sont très bénéfiques?





Presque tous les aliments traditionnels contiennent peu de sucres.

Les aliments non transformés sont les meilleurs pour la santé parce qu'ils contiennent des vitamines et minéraux essentiels, alors que ceux auxquels on a ajouté des sucres augmentent la consommation de calories.

⁷De 1 400 à 1 500 calories environ, dont 30 % de matières grasses et 20 % de protéines. (Analyse effectuée au moyen de ProfilAN, des Diététistes du Canada, à <https://www.profilan.ca/default.aspx?lang=fr>)

Menu proposé pour un homme⁸

Déjeuner	Dîner	Souper	Deux collations par jour
<p>1 tasse de gruau chaud ½ tasse de lait écrémé 4 cuillères à table de petits fruits ou 4 à 5 rondelles de banane</p> <p>1 petite bannique ou</p> <p>1 à 2 minces tranches de pain de seigle ou de blé entier grillé et 1 cuillère à thé de beurre d'arachide</p> <p>Café ou thé avec un peu de lait, en tout temps</p>	<p>1 tasse de soupe ou de potage avec légumes et poissons, viandes (orignal, bison, bœuf musqué) ou volailles (canard, oie, poulet ou dinde)</p> <p>1 sandwich (2 tranches de pain de blé entier ou 2 petites banniques, 1 cuillère à thé de mayonnaise ou de margarine, 1 œuf ou 2 tranches minces de viande ou de poisson)</p> <p>1 pomme ou 1 orange Bâtonnets de carotte ou tranches de tomate</p> <p>1 tasse de lait écrémé ou 1 %</p>	<p>Poisson grillé ou viande ou volaille rôtie (orignal, bison, canard, oie, poulet, dinde), d'une portion équivalant à la taille de la paume de main</p> <p>1 petite pomme de terre au four ou bouillie ou 1 tasse de riz</p> <p>1 cuillère à thé de beurre ou de margarine</p> <p>1 tasse de légumes (congelés ou frais)</p>	<p>Choix santé : 1 once de fromage cheddar et 4 à 5 biscuits soda sans sel</p> <p>1 tranche de pain de seigle ou de blé entier grillé et 1 cuillère à thé de beurre d'arachide</p> <p>1 fruit</p> <p>½ tasse de yogourt à faible teneur en gras et en sucre</p> <p>1 mini-sac de maïs à éclater au micro-ondes</p> <p>Légumes en tout temps</p>
			

Saviez-vous que les sucres naturels que contiennent les fruits et légumes crus sont différents?

⁸ De 1 800 à 2 000 calories environ, dont 30 % de matières grasses et 20 % de protéines. (Analyse effectuée au moyen de ProfilAN, des Diététistes du Canada, à <https://www.profilan.ca/default.aspx?lang=fr>)



Les sucres ajoutés dans les aliments transformés (comme les boissons sucrées, les bonbons et les biscuits) sont plus préoccupants pour la santé que ceux trouvés dans les fruits et légumes.

Découvrez le *Guide alimentaire canadien*⁹

Voici les étapes à suivre pour être en meilleure santé et avoir un poids santé :

- ✚ Consommez chaque jour les quantités et types d'aliments recommandés;
- ✚ Limitez votre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en lipides, en sucre et en sel;
- ✚ Être physiquement actif chaque jour;
- ✚ Consultez le *Guide alimentaire canadien* pour mieux comprendre les quantités d'aliments dont vous et votre famille avez besoin, quels sont les meilleurs types d'aliments pour vous et l'importance d'incorporer l'activité physique dans votre vie quotidienne. Pour en savoir plus, veuillez consulter le site à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php ou informez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

⁹ Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuits et Métis*. (Consulté à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php)



Santé
Canada Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Bien manger avec le **Guide alimentaire canadien**

Premières Nations, Inuit et Métis



Canada

Votre plan pour une saine alimentation¹⁰

- ✚ Avoir une alimentation saine, c'est faire des choix santé le plus souvent possible.
- ✚ C'est aussi savoir s'adapter et ne se permettre de petites quantités d'aliments moins sains qu'à l'occasion.
- ✚ Conseils pour la gestion des quantités :
 - Cesser de manger lorsque je suis rassasié;
 - Manger lentement pour savourer et éviter les excès alimentaires;
 - Prêter attention à ce que je mange, car il serait facile d'engloutir un sac entier de croustilles ou de biscuits sans même m'en rendre compte;
 - Surveiller mes portions en comprenant en quoi elles consistent.



Restez sur la bonne voie pour une saine alimentation et l'atteinte d'un poids santé

Tenez un journal.

- ✚ Saviez-vous qu'il est plus facile de réussir à modifier son mode de vie lorsque l'on tient un journal de ses habitudes alimentaires quotidiennes?
- ✚ En faisant le suivi de vos progrès chaque jour, vous obtenez une meilleure idée des changements que vous pouvez apporter.
- ✚ De plus, la tenue d'un journal alimentaire vous aidera à voir où des changements s'imposent.
- ✚ Commencez par écrire chaque jour :
 - ce que vous mangez et où vous le faites;
 - pourquoi vous mangez : parce que vous avez faim ou simplement pour tromper l'ennui;
 - la sensation ressentie lorsque vous mangez (votre humeur ou vos émotions).
- ✚ Examinez ces aspects (quoi, où et comment) et enregistrez les tendances observées relativement à vos habitudes tous les mois.

¹⁰ Adapté de K. Lorig et coll., *Vivre en santé avec une maladie chronique*, 3^e édition canadienne, Bull Publishing Company, Boulder (Colorado), É.-U., 2013.

✚ Pour vous aider à faire le suivi, consultez le site Web à www.profilan.ca/default.aspx?lang=fr

Suivez le guide proposé

+pour la tenue quotidienne de votre journal

DATE : _____

Heure	Aliment ou boisson	Combien?	Où ai-je mangé ou bu? Humeur ou émotions?	Activité
8 h	Gruau chaud	1 tasse	À table	Aucune
	Lait écrémé	½ tasse	Fatigué	
	Bleuets congelés	½ tasse		

Suivi mensuel des habitudes alimentaires¹¹

Utilisez ce tableau pour vérifier une fois par mois les changements à vos habitudes alimentaires.

- ✚ Notez vos observations pendant trois mois d'affilée à une date précise.
- ✚ Repensez à vos habitudes alimentaires pour chaque mois et choisissez **oui** ou **non** selon le cas.
- ✚ Chaque « oui » représente un pas de plus vers la réussite.

		Mois		
Je mange des fruits chaque jour.	Oui ou non			
Je mange des légumes chaque jour.	Oui ou non			
Je mange au moins toutes les six heures.	Oui ou non			
Je bois de l'eau chaque jour.	Oui ou non			
Je limite ma consommation de sucreries.	Oui ou non			
Je limite ma consommation d'aliments très gras.	Oui ou non			

¹¹ Adapté de la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s, *Votre passeport personnel vers une vie saine : activité physique, saine alimentation, santé mentale, croyances et attitudes*, 2012, ISBN : 978-0-9812531-1-4

Je choisis des aliments riches en fibres.	Oui ou non			
---	------------	--	--	--

Planifiez pour modifier vos habitudes alimentaires¹²

- ✚ Les personnes qui adoptent des stratégies d'action et les notent sont plus susceptibles d'atteindre leurs buts. Commencez ici!

Cette semaine, mon plan d'action consiste à :

Pour quelle quantité ou quelle fréquence? (Établir un objectif raisonnable)

Quand vais-je commencer?

Où vais-je le faire?

Dans quelle mesure ai-je confiance d'aller au bout de ce plan d'action (inscrire un X à l'endroit approprié) :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Confiance limitée									Grande confiance

Signature : _____ Date : _____

¹² Adapté de l'Association canadienne du diabète, 2014. (Consulté, en anglais seulement, à www.diabetes.ca/)

Apprenez à déjouer les réflexes et changez vos perceptions¹³

- 1) Dressez une liste d'épicerie et respectez-la. Mangez avant d'aller à l'épicerie pour éviter d'acheter en trop grandes quantités ou de choisir des aliments moins bons pour la santé.
- 2) Préférez les aliments traditionnels naturels et passez plus de temps dans les bois ou dans la nature.
- 3) Appelez un ami ou envoyez-lui un courriel.
- 4) Lisez des livres, des revues et des magazines, même de recettes saines!
- 5) Allez marcher ou faites des travaux ménagers.
- 6) Prenez un bain lorsque vous avez envie de manger alors que vous n'avez pas faim.
- 7) Commencez un album de coupures ou un album personnalisé dont vous aurez le contenu sur des histoires inspirantes et des modèles à suivre.
- 8) Jouez à des jeux qui vous feront bouger!
- 9) Faites ce que vous avez toujours voulu faire et que vous avez toujours reporté!
- 10) Dansez, peu importe le style!
- 11) Trouvez des recettes qui vous intéressent et faites-en profiter d'autres personnes ou lancez-vous dans leur transformation.
- 12) Brossez-vous les dents pour chasser l'envie de manger à cause de l'ennui ou de l'habitude.
- 13) Utilisez un rince-bouche ou mâchez de la gomme.
- 14) Occupez-vous de votre jardin ou de vos plantes intérieures.
- 15) Essayez des vêtements puisqu'il s'agit d'une bonne façon de voir si vous avez pris ou perdu du poids, meilleure qu'un pèse-personne.

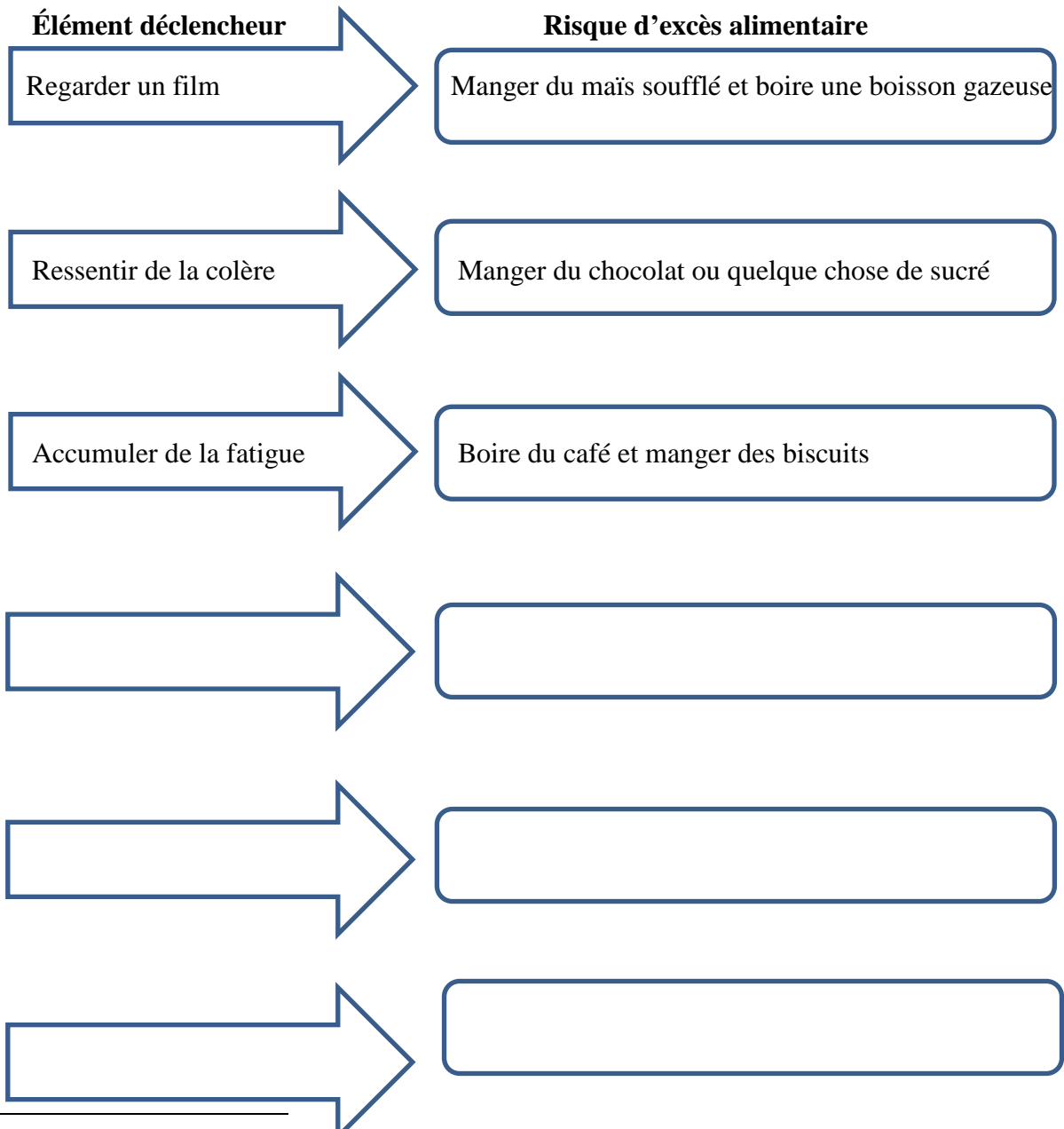


¹³Adapté de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2014. (Consulté à www.fmcœur.com)

Comprenez les raisons qui poussent aux excès alimentaires¹⁴

Soyez conscient des causes qui vous poussent à manger. Vous pouvez dresser une liste de certains éléments qui déclenchent une envie de manger, même lorsque vous n'avez pas faim. L'identification de tels éléments est une première étape à franchir pour composer avec les émotions et les excès alimentaires.

Servez-vous de ces exemples pour dresser votre liste :



¹⁴ Adapté de W. Shah et C. Cannon, *Craving Change, A How-to Guide for Helping People who Struggle with Their Eating* (guide du formateur), Blitzprint Calgary, 2008.

La combinaison parfaite : une saine alimentation et l'activité physique^{15!}

- ✚ L'activité physique peut aider à réduire les risques de maladies du cœur, d'AVC, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2, d'embonpoint ou d'obésité et de certains types de cancer.
- ✚ Elle a un effet bénéfique sur la santé, notamment en contribuant à la perte durable de poids.
- ✚ Il est très difficile de maigrir sans modifier ses habitudes alimentaires.
- ✚ Le fait de se lancer dans un programme d'activité physique peut se traduire par l'adoption de nouvelles habitudes ou d'un mode de vie différent.
- ✚ Commencez par marcher dès que vous le pouvez. Allez-y lentement et augmentez progressivement votre cadence et vos distances.

Recommandations au sujet de l'activité physique¹⁶

- ✚ Le principal objectif consiste à bouger plus, à augmenter le niveau d'activité.
- ✚ Une activité physique plus intense au quotidien apporte plus de bienfaits pour la santé.
- ✚ Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient s'efforcer d'intégrer tous les objectifs suivants à leur plan d'action :
 - Faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique à un rythme soutenu;
 - Améliorer la force musculaire : faire appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine;
 - Améliorer leur équilibre pour prévenir les chutes.
- ✚ Il est important de choisir des exercices qui nous sont agréables.
- ✚ Évitez de rester assis trop longtemps.
- ✚ Optez pour des exercices qui s'insèrent bien dans votre journée, comme une promenade à l'heure du midi.

Les petits changements qui comptent

C'est étonnant! La quantité de poids que vous avez besoin de perdre est beaucoup moins élevée que vous le croyez. Une diminution d'à peine 5 % à 10 % de votre poids peut faire baisser votre tension artérielle, retarder le diabète et abaisser votre cholestérol¹⁷.

Voici quelques exemples de petits changements aux grands effets :

Si vous pesez...	Perte de 5 %	Perte de 10 %
180 lb (82 kg)	9 lb (4 kg)	18 lb (8 kg)
200 lb (91 kg)	10 lb (5 kg)	20 lb (9 kg)
250 lb (113 kg)	12,5 lb (6 kg)	25 lb (11 kg)

¹⁵ Adapté de K. Lorig et coll., *Vivre en santé avec une maladie chronique*, 3^e édition canadienne, Bull Publishing Company, Boulder (Colorado), É.-U., 2013.

¹⁶ Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives canadiennes en matière d'activité physique et Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*, 2014. (Consulté à www.csep.ca/Francais/view.asp?x=949)

¹⁷ Association canadienne du diabète, *Lignes directrices de pratique clinique pour la prévention et le traitement du diabète au Canada*, 2013. (Consulté à <http://guidelines.diabetes.ca/ressourcesfrancaises>)

La force de surmonter les difficultés¹⁸

Quels sont les freins à la perte de poids?

Voici quelques problèmes courants et des solutions possibles pour surmonter les difficultés qui peuvent vous empêcher de faire un premier pas vers l'activité physique :

- ✚ « **Je n'ai pas assez de temps** » : les journées ont le même nombre d'heures pour tout le monde; la seule différence, c'est la façon de les utiliser. Réserver 15 minutes par jour est un bon point de départ. On peut même opter pour des promenades de dix minutes, trois fois par jour, pour un total quotidien de 30 minutes!
- ✚ « **J'ai passé l'âge** » : il n'y a aucune limite d'âge à l'activité physique. Les manières d'accroître son niveau d'activité sont nombreuses, peu importe l'âge, que l'on soit en forme ou non.
- ✚ « **Je suis trop fatigué** » : La fatigue est encore plus forte pour une personne physiquement inactive. Avec le temps, tandis que l'activité augmentera, vous ne ressentirez plus autant de fatigue. Offrez-vous une courte promenade de cinq minutes la prochaine fois que la fatigue se fera sentir. L'énergie que vous apportera l'exercice vous surprendra.



¹⁸ Adapté de K. Lorig et coll., *Vivre en santé avec une maladie chronique*, 3^e édition canadienne, Bull Publishing Company, Boulder (Colorado), É.-U., 2013.

Facteurs influant sur la perte ou le gain de poids¹⁹

Le tableau suivant vous aidera à choisir une marche à suivre pour modifier votre poids :

- ✚ Une fois que aurez décidé à quel moment vous concentrerez vos efforts sur la perte de poids, allez-y d'abord à petits pas;
- ✚ Ne travaillez que sur un ou deux aspects à la fois;
- ✚ Établissez un plan pour mieux surmonter certaines difficultés.

Atouts facilitant la réalisation des changements souhaités	Obstacles nuisant à la réalisation des changements souhaités
<i>Exemple</i> : Je bénéficie du soutien de la famille et d'amis.	<i>Exemple</i> : Les fêtes approchent, et il y a trop de réunions au programme.

Vous pouvez obtenir de l'aide aux premières étapes de votre transition vers une vie active. Informez-vous au sujet de la trousse à outils sur l'activité physique des TNO auprès de votre professionnel de la santé.



¹⁹ Adapté de K. Lorig et coll., *Vivre en santé avec une maladie chronique*, 3^e édition canadienne, Bull Publishing Company, Boulder (Colorado), É.-U., 2013.

Reconnaissez les obstacles au succès

La perte de poids n'est qu'une phase de la gestion du poids. Il est aussi important et parfois plus difficile d'empêcher la reprise des kilos perdus. Mais il ne faut pas se décourager!

Ce n'est pas faute d'avoir essayé si la perte de poids atteint un plateau ou se stabilise.

- ✚ Une saine alimentation et l'activité physique sont déterminantes pour profiter de l'effet bénéfique d'une perte durable de poids sur la santé.
- ✚ Un allègement de 0,5 à 1 kg (1 à 2 lb) par semaine est un objectif de perte de poids raisonnable et réalisable.
 - Cela représente une perte d'environ 5 à 10 % du poids corporel sur six mois.
 - Pour y parvenir, il faut réduire la quantité de calories consommées d'environ 500 à 1 000 par jour²⁰ – ou en brûler de 500 à 1 000 par jour.
- ✚ Le taux de succès varie d'une personne à l'autre. Pour vous, réussir, c'est peut-être profiter d'une meilleure qualité de vie, avoir une plus grande estime de soi, voir son niveau d'énergie augmenter, bénéficier d'un meilleur état de santé général et prévenir toute prise de poids ultérieure.

Reculs et revers

Vous pouvez vous attendre à des revers, mais il faudra alors continuer et essayer de nouveau. Certains objectifs sont plus difficiles que d'autres à atteindre. Le secret, c'est de persévérer et d'essayer encore. Vous devrez peut-être revoir votre échéancier, mais cela en vaudra la peine au bout du compte.

- ✚ Évitez de vous culpabiliser, et souvenez-vous que vous avez réussi à adopter de saines habitudes alimentaires.
- ✚ Recherchez la diversité et soyez ouvert à la nouveauté.
- ✚ N'essayez pas de tout changer d'un seul coup.
- ✚ Revenez à votre plan pour une alimentation saine et, s'il le faut, revoyez vos objectifs à court et à long terme.
- ✚ Invitez vos amis et votre famille à adopter de saines habitudes alimentaires.

Qui pourra vous aider au moment où vous en aurez besoin?

Nous avons tous besoin de soutien!

- ✚ Le soutien social est une source de réconfort et facilite l'atteinte des buts.
- ✚ Mettez à profit les liens déjà établis avec d'autres personnes pour vous aider à garder un bon moral dans les périodes difficiles.
- ✚ Dites à vos amis, à votre famille et à vos collègues ce qu'ils peuvent faire pour vous soutenir.
- ✚ Créez de nouveaux liens pour obtenir le soutien dont vous avez besoin, par exemple en devenant membre d'un groupe de marche.

²⁰ Services de santé Alberta, *Nutrition Guideline Adult Weight Management*, (en anglais seulement), 2012.

Célébrez les petites et grandes victoires

Récompensez-vous!

- ✚ La célébration des victoires vous aidera à rester sur la voie du succès. Il est important de reconnaître vos réussites. Vous avez déployé beaucoup d'efforts pour atteindre vos buts.
- ✚ Félicitez-vous. Lorsque vous atteignez l'un de vos objectifs, accordez-vous une récompense.
- ✚ Évitez les récompenses sous forme de nourriture. Offrez-vous plutôt un nouveau CD ou un nouveau livre, ou faites-vous couler un bain chaud.
- ✚ Appréciez les joies que chaque jour vous apporte dans cette aventure entreprise à votre santé!



Foire aux questions²¹

Voici les réponses à des questions inspirées de mythes courants sur les aliments et la nutrition.

1. Les aliments santé coûtent-ils trop cher?

✚ RÉPONSE : Le coût des aliments est une question importante pour de nombreux Ténéois. Avec un peu de planification et des choix éclairés, vous pouvez créer des repas à la fois savoureux, sains et abordables. Pour tirer le meilleur parti de votre budget, cuisinez à la maison et utilisez des viandes et des poissons sauvages. De nombreux aliments santé peuvent coûter moins cher, comme les haricots secs et les lentilles ainsi que les légumes et fruits congelés. Si vous mangez des portions plus petites, vous n'aurez pas à acheter en aussi grandes quantités qu'avant, ce qui réduira vos coûts.

2. Doit-on éviter les glucides si l'on veut perdre du poids?

✚ RÉPONSE : Cela pourra vous aider à perdre du poids à court terme, surtout si vous mangiez du pain avec beaucoup de beurre ou de margarine. Cependant, vous vous priveriez des bienfaits nutritionnels qu'offrent les glucides santé comme les grains entiers, les fruits, les légumes farineux et les légumineuses. Tous les aliments ont leur place dans un plan visant une alimentation saine. Tout dépend de la quantité consommée.

3. Le grignotage en fin de soirée fait-il prendre du poids?

✚ RÉPONSE : Le grignotage en fin de soirée peut entraîner un gain de poids, mais ce n'est pas à cause de l'heure qu'affiche l'horloge. Le vrai problème, c'est que ce type de grignotage peut vous amener à manger plus de calories que ce dont votre corps a besoin, surtout si, par exemple, vous consommez des boissons gazeuses sucrées ou des collations riches en lipides, comme les croustilles. Les collations santé, comme un fruit ou du maïs soufflé nature, ne nuiront pas à votre tour de taille.

4. Les aliments transformés ont-ils une place dans une saine alimentation?

✚ RÉPONSE : Oui. Les pâtes à grains entiers, la chair de thon pâle en conserve et les légumes congelés nature sont des choix santé. Il faut cependant se méfier des aliments transformés qui sont riches en calories, en gras, en sucre ou en sodium, comme les aliments frits, les collations salées, les produits de boulangerie emballés, les hot-dogs, les saucisses et les viandes en conserve.

5. La meilleure façon d'avoir de l'énergie n'est-elle pas de boire des boissons énergisantes?

✚ RÉPONSE : Personne n'a besoin de boissons énergisantes. Ces boissons contiennent beaucoup de sucre, parfois jusqu'à 14 cuillères à thé! La meilleure façon d'avoir de l'énergie est de bien manger, de faire de l'exercice, de s'hydrater et de dormir suffisamment.

6. Les légumes et fruits surgelés et en conserve sont-ils aussi nutritifs que les frais?

✚ RÉPONSE : Les légumes et fruits surgelés et en conserve peuvent être tout aussi nutritifs, car ils sont habituellement cueillis et emballés lorsqu'ils sont au summum de leur maturité, donc lorsque leur teneur en nutriments est la plus élevée. Ils constituent parfois aussi un choix plus abordable. Assurez-vous de lire les étiquettes et de faire les meilleurs

²¹ Adapté de Les diététistes du Canada, « Toute la vérité sur ce que vous mangez », 2013. (Consulté à www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-Month/Nutrition-Month-2014/Myths.aspx)

choix santé en achetant les produits qui ne contiennent ni sucre, ni gras, ni sel ajouté. Le rinçage des légumes en conserve peut en extraire une partie du sodium accumulé.

7. Si un aliment est faible en gras ou sans gras, est-il bon pour la santé?

✚ RÉPONSE : Non. Le fait qu'un aliment soit faible en gras ou sans gras ne signifie pas qu'il soit santé. Certains aliments comme les biscuits ou la crème glacée à faible teneur en gras contiennent tout de même beaucoup de sucre. D'autres aliments, comme les bonbons et les boissons sucrées, contiennent peu de gras, mais peuvent vous faire prendre du poids à cause de leur teneur en sucre.

8. Les fruits contiennent-ils trop de sucre pour être santé?

✚ RÉPONSE : Les fruits sont un choix santé. Il est vrai qu'ils contiennent naturellement du sucre, mais ils regorgent aussi de vitamines, de minéraux et de fibres, qui sont importants pour une bonne santé. Choisir davantage de légumes et fruits, des aliments naturellement sucrés, peut vous aider à maintenir votre poids et à réduire votre risque de développer une maladie chronique.

9. Le pourcentage de la valeur quotidienne sur le tableau de la valeur nutritive est-il utile pour faire de meilleurs choix santé?

✚ RÉPONSE : Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) est utile pour toute personne qui souhaite faire des choix alimentaires meilleurs pour sa santé. Vous pouvez utiliser le % VQ pour savoir si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment. Vous pouvez également le consulter pour comparer les produits et faire de meilleurs choix. Par exemple, vous pourriez vouloir choisir un produit contenant moins de gras ou de sodium, et plus de fibres, de fer, de vitamine A et de calcium. Voici une règle pratique facile : 5 % VQ et moins, *c'est peu*, et 15 % VQ ou plus, *c'est beaucoup*, et ce, pour n'importe quel nutriment.

10. Quelle est la meilleure façon de limiter son apport en sodium?

✚ RÉPONSE : Arrêtez d'utiliser la salière! La population canadienne consomme trop de sodium, mais la salière n'est pas *la plus grande* coupable. Plus de 75 % du sodium que nous consommons provient des aliments transformés, emballés et prêts-à-consommer, ainsi que des repas pris au restaurant. Pour limiter votre consommation de sodium, choisissez moins d'aliments prêts-à-servir préemballés, mangez moins au restaurant et dégustez plus d'aliments à faible teneur en sodium à cuisiner à la maison.

11. Faut-il faut prendre des suppléments de vitamines et minéraux pour être en santé?

✚ RÉPONSE : Les suppléments ne peuvent pas remplacer les bienfaits des aliments santé ni fournir des nutriments comme les fibres, les glucides, les protéines et les gras essentiels. La plupart des adultes en bonne santé peuvent combler leurs besoins en vitamines et en minéraux en suivant le *Guide alimentaire canadien*. Avant de prendre quelque supplément que ce soit, parlez-en à un médecin ou un diététiste.



Ressources supplémentaires

Il est naturel d'avoir des questions sur ce que vous devez manger pour rester en santé. Un diététiste peut vous aider à faire les bons choix santé et à planifier vos repas, ou tout simplement vous soutenir dans votre quête d'un mode de vie plus sain. N'hésitez pas à communiquer avec un professionnel de la santé pour en savoir plus sur la nutrition et la saine alimentation : il pourra vous rediriger vers une personne compétente de votre région.



Sites Web utiles pour faciliter l'atteinte de vos objectifs

- ✚ Choix santé : www.choosenwt.com (ressources en français sur demande)
- ✚ Conseils sur la saine alimentation à l'intention des Téois : www.nutritionnorthcanada-nwt.ca (en anglais seulement)
- ✚ Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca
- ✚ *Guide alimentaire canadien* : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Outils utiles pour favoriser une saine alimentation

- ✚ Outil de vérification de la valeur nutritive des aliments pour comparer les critères de nutrition avec ceux du tableau de la valeur nutritive, à http://www.eatracker.ca/food_search.aspx?lang=fr
- ✚ Application comptant les calories : www.myfitnesspal.com/fr
- ✚ Programme de gestion de la perte de poids Weight Watchers : www.fr.weightwatchers.ca/index.aspx
- ✚ Comprendre la faim et en reconnaître les signaux (en anglais seulement) : www.amihungry.com
- ✚ Renseignements nutritionnels faciles à utiliser pour faciliter les choix santé : www.sainealimentationontario.ca
- ✚ Conseils pour une saine alimentation : www.canadiensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/index-fra.php