



Commencer un programme de nutrition et de gestion du poids

Aperçu de la trousse

Chaque jour, les Canadiens sont assaillis de renseignements sur la nutrition, la santé et la gestion du poids. Malheureusement, ces renseignements, qui proviennent de diverses sources, comme les journaux, les revues, les livres, la radio, la télévision, les professionnels de la santé, les parents et les amis, sont souvent contradictoires. Le Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) peut vous aider à vous y retrouver.

La nutrition n'a rien à voir avec ce que vous ne devez pas ou ne devriez pas manger. Il s'agit plutôt d'apprendre *quoi* manger et en quelle *quantité*, et d'élaborer un plan que vous pourrez suivre pour le reste de votre vie. L'alimentation est un élément important de la gestion du poids, mais ce n'est pas le seul. L'activité physique et l'exercice sont tout aussi importants, sinon plus, pour assurer une bonne gestion du poids à long terme.

Les renseignements contenus dans cette trousse vous guideront dans vos efforts pour manger mieux et gérer votre poids. Vous y trouverez de nombreux conseils et trucs pour vous aider à manger sainement. Ceux-ci peuvent ne pas convenir à chacun. C'est à vous de décider lesquels sont réalistes et acceptables pour vous. Que vous souhaitiez améliorer votre santé par le biais de votre alimentation ou perdre du poids une fois pour toutes, le CPRIC peut vous aider.

Le programme de nutrition et de gestion du poids du CPRIC met l'accent sur la *gestion* du poids plutôt que sur la *perte* de poids, alors que les programmes d'amaigrissement mettent l'accent sur l'apparence. Certes, le programme du CPRIC peut vous aider à perdre du poids et à développer un corps mince et en forme. Cependant, il vise principalement à vous aider à devenir en bonne santé et à le rester. Même si vous ne faites pas d'embonpoint à l'heure actuelle, vous devez éviter de prendre du poids. La prévention est la clé d'une bonne gestion du poids.

Il faut manger pour vivre, alors aussi bien en faire une expérience agréable. Grâce au programme du CPRIC, vous découvrirez le plaisir de bien manger. La présente trousse porte sur les cinq étapes suivantes :

Étape n° 1. Évaluer ses attitudes, ses objectifs, ses sentiments et ses croyances

Étape n° 2. Découvrir les nombreux bienfaits d'un poids santé

Étape n° 3. Comprendre les principes de l'équilibre énergétique

Étape n° 4. Réduire les matières grasses

Étape n° 5. Remplacer les matières grasses par des glucides complexes

Cette trousse vous sera très utile au cours des premières semaines du programme. Lisez attentivement chaque section et complétez toutes les étapes. Votre conseiller vous aidera à élaborer un plan de repas réaliste pour vous.

Étape n° 1

Évaluer ses attitudes, ses objectifs, ses sentiments et ses croyances

Note : Si la perte de poids ne fait pas partie de vos objectifs à court terme, passez directement à l'Étape n° 2.

Pour élaborer un plan de repas efficace, vous devez d'abord comprendre vos attitudes, vos objectifs, vos sentiments et vos croyances. Répondez aux questions ci-dessous en encerclant le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse. Soyez honnête. Votre conseiller vous expliquera comment mettre à profit ces renseignements.

Vos attitudes et vos objectifs en ce qui concerne la perte de poids

1. Par comparaison avec vos tentatives antérieures, comment évaluez-vous votre motivation actuelle à perdre du poids?
 1. Pas du tout motivé
 2. Très peu motivé
 3. Un peu motivé
 4. Plutôt motivé
 5. Très motivé

2. Dans quelle mesure êtes-vous certain de votre détermination à suivre ce programme assez longtemps pour atteindre votre poids cible?
 1. Pas du tout certain
 2. Très peu certain
 3. Un peu certain
 4. Plutôt certain
 5. Tout à fait certain

3. Si vous tenez compte de toutes les circonstances actuelles de votre vie (p. ex., stress et obligations découlant de votre vie professionnelle, familiale, etc.), dans quelle mesure croyez-vous être capable de faire face aux exigences et aux contraintes d'un programme de gestion du poids?
 1. Pas du tout capable
 2. Très peu capable
 3. Un peu capable
 4. Plutôt capable
 5. Tout à fait capable

4. Pensez honnêtement au poids que vous voulez perdre et à la rapidité avec laquelle vous voulez le perdre. Si l'on considère comme réaliste une perte de poids de 0,5 à 1 kg (1 à 2 lb) par semaine, dans quelle mesure votre objectif est-il réaliste?
 1. Très irréaliste
 2. Irréaliste
 3. Peu réaliste
 4. Réaliste
 5. Très réaliste

5. Lors de vos tentatives antérieures, pensiez-vous souvent à vos plats préférés?
 1. Toujours
 2. Souvent
 3. Parfois
 4. Rarement
 5. Jamais

6. Lors de vos tentatives antérieures, vous sentiez-vous privé de quelque chose, en colère ou contrarié?
 1. Toujours
 2. Souvent
 3. Parfois
 4. Rarement
 5. Jamais

RÉSULTAT : _____

Interprétation : Si vous avez obtenu moins de 18 points, passez en revue les bienfaits de la perte de poids.

Vos sentiments et vos croyances en ce qui concerne la nourriture

1. Mangez-vous plus que prévu lorsque vous vivez des émotions négatives, telles que l'anxiété, la dépression, la colère ou la solitude?
 1. Jamais
 2. Rarement
 3. Parfois
 4. Souvent
 5. Toujours

2. Avez-vous de la difficulté à maîtriser votre appétit lorsque vous vous sentez particulièrement bien? Êtes-vous du genre à fêter un événement heureux par un bon repas?
 1. Jamais
 2. Rarement
 3. Parfois
 4. Souvent
 5. Toujours

3. Mangez-vous plus que prévu après une confrontation avec quelqu'un ou après une dure journée de travail?
 1. Jamais
 2. Rarement
 3. Parfois
 4. Souvent
 5. Toujours

4. Vous laissez-vous de vos choix alimentaires sains?
 1. Jamais
 2. Rarement
 3. Parfois
 4. Souvent
 5. Toujours

5. Avez-vous de la difficulté à trouver des substituts sains acceptables pour certains aliments, tels que la crème glacée ou les bonbons au chocolat?
 1. Jamais
 2. Rarement
 3. Parfois
 4. Souvent
 5. Toujours

6. Avez-vous l'impression que presque tout ce que vous aimez manger est mauvais pour la santé?
 1. Jamais
 2. Rarement
 3. Parfois
 4. Souvent
 5. Toujours

7. Croyez-vous qu'il faut beaucoup de temps pour manger sainement?

1. Jamais
2. Rarement
3. Parfois
4. Souvent
5. Toujours

8. Croyez-vous qu'il y a des aliments que vous ne devriez pas manger lorsque vous essayez de perdre du poids?

1. Jamais
2. Rarement
3. Parfois
4. Souvent
5. Toujours

RÉSULTAT : _____

Interprétation : Si vous avez obtenu plus de 24 points, passez en revue les bienfaits de la perte de poids.

Note : Ces questions sont tirées et adaptées, en partie, du document « The Weight Loss Readiness Test ».

Étape n° 2

Découvrir les nombreux bienfaits d'un poids santé

Les statistiques nationales sur la santé révèlent qu'un pourcentage élevé d'adultes estime faire de l'embonpoint. De plus, environ un adulte sur trois a un excédent de poids tel que sa santé risque d'être compromise, et ce nombre est à la hausse. En effet, de nombreux experts considèrent maintenant l'obésité comme l'un des problèmes de santé les plus importants au pays!

Malheureusement, l'organisme a une capacité presque illimitée d'emmagasiner les graisses et de prendre du poids. Plus vous prenez du poids, plus vous aurez de la difficulté à rester en santé.

L'excédent de poids peut :

- faire augmenter la tension artérielle et accroître le risque d'accident vasculaire cérébral;
- augmenter la résistance de l'organisme à l'insuline, soit la principale cause de diabète chez les adultes;
- faire augmenter les taux de cholestérol et de triglycérides;
- obliger le cœur à travailler plus fort et augmenter le risque de maladie du cœur;
- causer l'essoufflement et la fatigue, soit l'un des premiers signes de stress sur l'organisme;
- ajouter une charge supplémentaire sur le dos et les articulations, comme si vous transportiez une valise lourde en tout temps;
- aggraver l'arthrite et la goutte, et rendre douloureux les moindres mouvements;
- augmenter le risque de certains types de cancer;
- augmenter le risque de calculs biliaires (pierres à la vésicule);
- entraîner des complications après une opération, telles que ralentir la cicatrisation et augmenter le risque d'infection.

Heureusement, vous n'avez pas besoin d'être mince pour être en santé! Les personnes qui font de l'embonpoint et qui perdent un peu de poids, même aussi peu que 10 % de leur poids initial, peuvent réduire de façon considérable le risque d'avoir l'un ou l'autre des problèmes susmentionnés. Pour cette raison, il est recommandé que les personnes faisant de l'embonpoint visent les objectifs suivants dans le cadre de leur participation au programme du CPRIC :

- Objectif n° 1 – Atteindre un poids plus sain en perdant 10 % de leur poids initial
- Objectif n° 2 – Atteindre et maintenir un poids santé (calculé en fonction de la taille et du poids)

Il y a peu de preuves qui permettent de croire qu'une perte de poids plus importante comporterait des bienfaits additionnels pour la santé. Toutefois, si après avoir atteint votre poids santé, vous désirez continuer à perdre du poids pour des raisons d'esthétique ou autres, le CPRIC vous appuiera dans votre cheminement. Cependant, sachez que l'établissement d'objectifs irréalistes est l'une des principales causes d'échec, un fait à vous rappeler si vous souhaitez perdre plus de poids que ce que le CPRIC vous recommande.

Outre les bienfaits pour la santé, la gestion du poids comporte de nombreux autres avantages. Aimerez-vous en profiter? Cochez les énoncés qui représentent pour vous une source de motivation pour manger sainement et gérer votre poids.

- Avoir l'air plus mince et plus en forme.
- Avoir plus d'énergie et d'entrain.
- Se sentir mieux dans sa peau.
- Avoir une plus grande confiance en soi dans des situations sociales.

Inscrivez ci-dessous les bienfaits que vous procurent une alimentation saine et une gestion efficace du poids. N'inscrivez que les bienfaits qui expliquent les véritables raisons pour lesquelles vous voulez manger sainement et gérer votre poids et non les raisons pour lesquelles les autres disent que vous devriez perdre du poids ou changer votre alimentation. Passez en revue « Vos attitudes et vos objectifs en ce qui concerne la perte de poids ». Inscrivez ci-dessous chaque attitude et objectif auxquels vous avez accordé un quatre ou un cinq. Pour réussir à long terme, vous devez être prêt à changer et être réellement motivé à le faire.

Les bienfaits que me procurent une alimentation saine et une gestion efficace du poids

-
-

À mesure que vous avancez dans le programme, vous découvrirez qu'une alimentation saine comporte de nombreux bienfaits, outre la gestion du poids. Continuez d'ajouter d'autres éléments à votre liste de bienfaits. En suivant notre programme, vous améliorez votre santé et votre bien-être, et ce, même si vous ne perdez pas un seul kilo!

Passez en revue « Vos sentiments et vos croyances en ce qui concerne la nourriture » à l'Étape n° 1. Inscrivez ci-dessous chaque sentiment et croyance auxquels vous avez accordé un quatre ou un cinq, ainsi que tout obstacle qui pourrait vous empêcher de manger sainement. Essayez de trouver des façons de surmonter chacun de ces obstacles. Votre conseiller pourra vous donner des suggestions.

<i>Obstacles</i>	<i>Suggestions</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Je ne peux m'empêcher de prendre une part des gâteaux d'anniversaire au bureau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez seulement un petit morceau de gâteau, puis terminez avec un fruit.
<ul style="list-style-type: none"> • J'ai n'ai pas le temps de cuisiner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trouvez des choix sains pour le micro-ondes.
<ul style="list-style-type: none"> • Je n'aime pas avoir faim. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mangez plus de pain, de céréales et de pâtes alimentaires.
<i>Mes obstacles à une alimentation saine</i>	<i>Façons de les surmonter</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<i>Mes obstacles à la gestion du poids</i>	<i>Façons de les surmonter</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •

Parler à des gens qui mangent sainement et qui gèrent leur poids

Demandez à vos amis et à d'autres participants au programme du CPRIC de vous donner des trucs qui les ont aidés à adopter des habitudes alimentaires saines et à gérer leur poids. S'ils peuvent le faire, *vous pouvez le faire aussi*.

Je vais demander à _____ de me donner des trucs qui l'ont aidé à adopter des habitudes alimentaires saines et à gérer son poids.

Trucs offerts par _____

-
-
-

Étape n° 3

Comprendre les principes de l'équilibre énergétique

Il est difficile de perdre du poids et de ne pas le reprendre. Certains facteurs génétiques et certaines habitudes de vie peuvent rendre la tâche plus difficile encore. Selon les experts, les gènes déterminent jusqu'à 33 % du poids. Pensez à vos parents et à vos grands-parents. Quelles étaient leur silhouette et leur taille? Tenez compte de ces renseignements pour déterminer votre poids cible.

Les gènes sont importants, mais il ne faut pas sous-estimer l'importance du mode de vie. Même si vos antécédents familiaux vous prédisposent à être plus corpulent que vous ne le souhaiteriez, cela ne veut pas dire que vous devez être obèse ou en mauvaise santé. L'activité physique et une alimentation saine peuvent vous aider à atteindre un poids sain.

Il est difficile de perdre du poids et il est encore plus difficile de ne pas le reprendre. Une perte de poids saine se fait lentement et graduellement. N'essayez pas de perdre du poids trop rapidement, car les risques pour votre santé surpasseraient les bienfaits. La perte de poids doit être graduelle, à raison de 0,5 à 1 kg (1 ou 2 lb) par semaine. Grâce au programme du CPRIC, vous acquerrez les connaissances nécessaires et vous disposerez du temps voulu pour intégrer de nouvelles habitudes en matière d'alimentation et d'exercice à votre mode de vie.

Faire pencher la balance en sa faveur : équilibre énergétique

Aucun changement de poids	= Calories <i>consommées</i> (aliments)	= Calories <i>brûlées</i> (activités de la vie quotidienne et activités physiques)
Perte de poids	= Calories <i>consommées</i> (aliments)	< Calories <i>brûlées</i> (activités de la vie quotidienne et activités physiques)
Gain de poids	= Calories <i>consommées</i> (aliments)	> Calories <i>brûlées</i> (activités de la vie quotidienne et activités physiques)

Pour perdre du poids, il faut brûler plus de calories que l'on en consomme. Si vous consommez autant de calories que vous en brûlez pour accomplir vos activités de la vie quotidienne et vos activités physiques, vous maintiendrez votre poids actuel. Vous perdrez du poids lorsque vous brûlerez plus de calories que vous n'en consommez.

Les principales causes du gain de poids sont : *(Cochez les cases qui s'appliquent à vous.)*

- Trop de calories
- Trop peu d'activité physique
- Les deux énoncés précédents

Votre plan de repas n'est pas une « diète », mais plutôt une façon saine de vous alimenter. Le jeûne ne fonctionne pas. Même lorsque vous tentez de perdre du poids, vous devez quand même vous alimenter adéquatement. Modifiez légèrement vos habitudes sur une période de temps plus longue au lieu d'apporter des changements radicaux que vous ne pourrez pas respecter. Il n'y a aucun aliment à éliminer complètement – il s'agit de savoir *quelle quantité* manger et à *quelle fréquence*.

Un régime draconien :

- ralentit la vitesse à laquelle l'organisme brûle les calories. Votre organisme pense qu'il est en situation de famine et ralentit pour s'adapter au manque de carburant;
- entraîne une perte d'eau dans l'organisme. Le poids ainsi perdu est facilement repris;
- cause une diminution de la masse maigre (muscles) de l'organisme, ce qui contribue à ralentir encore plus la vitesse à laquelle l'organisme brûle les calories;
- favorise la reprise de poids. Lorsque vous recommencez à manger plus (et cela est inévitable si vous ne voulez pas mourir de faim!), votre corps emmagasine les graisses plus rapidement et plus facilement qu'avant. Vous finirez par être plus gras et moins en santé qu'avant votre régime;
- est difficile à respecter;
- est inutile pour perdre du poids;
- est désagréable et contribue à se sentir mal dans sa peau.

Quels types de programmes d'amaigrissement avez-vous suivis sans succès?

-
-

Pour une gestion du poids efficace à long terme, il faut manger sainement, réduire sa consommation de matières grasses et faire de l'exercice régulièrement.

Un programme d'exercice régulier :

- aide à brûler des calories;
- permet de consommer une quantité raisonnable d'aliments tout en perdant du poids;
- favorise la perte de tissus adipeux et le développement de muscles. Ces changements contribuent à augmenter la vitesse à laquelle votre organisme brûle les calories, ce qui facilite la perte de poids et le maintien de ce nouveau poids;
- augmente vos chances de ne pas reprendre le poids perdu à long terme;
- améliore votre état de santé, même si vous ne perdez pas de poids.

Il ne suffit pas de manger des aliments sains et de faire de l'exercice pendant quelques semaines ou quelques mois. Vous devez *changer pour de bon* les habitudes qui vous ont amené à avoir un excédent de poids. Vous ne pouvez pas arrêter de manger sainement et de faire de l'exercice régulièrement. Comme pour toute nouvelle habitude, plus vous y travaillerez, plus ce sera facile.

Étape n° 4

Réduire les matières grasses

Tout le monde sait que les matières grasses ne sont pas meilleures pour la santé que pour le tour de taille. Si vous réduisez la quantité de matières grasses que vous consommez, vous pouvez éliminer plusieurs centaines de calories par jour. Les matières grasses contiennent beaucoup plus de calories par gramme que tout autre aliment. De plus, lorsque vous réduisez votre consommation de matières grasses, vous contribuez à améliorer votre santé en général et vous réduisez vos risques d'avoir une maladie du cœur ou un cancer.

Évaluer son rendement – Les matières grasses dans la viande

À quelle fréquence mangez-vous de la viande rouge (bœuf, porc ou agneau)?

- a) Tous les jours
- b) Presque tous les jours
- c) Quelques fois par semaine
- d) Une fois par semaine
- e) Moins d'une fois par semaine

La viande est la principale source de matières grasses dans le régime nord-américain. Il est difficile d'éviter toutes les matières grasses provenant de la viande. Vous pouvez néanmoins faire une différence en choisissant des coupes maigres de bœuf et de porc, du poulet, de la dinde et des fruits de mer. Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à réduire les matières grasses dans la viande. Portez une attention particulière à ces conseils si vous avez répondu « a », « b » ou « c » à la question précédente.

Conseils pour partir du bon pied

Examinez la liste ci-dessous. Cochez chaque habitude que vous maîtrisez déjà.

Lorsque vous faites l'épicerie, vous :

- achetez des coupes maigres de bœuf et de porc. Les coupes maigres proviennent généralement de la « ronde » et de la « longe ».
- choisissez du bœuf haché « extra maigre ».
- choisissez de la dinde hachée faite à partir de la poitrine seulement, sans la peau. Les épiceries ajoutent parfois de la peau et du gras à la dinde hachée, ce qui la rend aussi grasse que le bœuf haché ordinaire. En cas de doute, demandez au boucher.

Lorsque vous cuisinez, vous :

- enlevez le gras visible.
- enlevez la peau du poulet et de la dinde.
- optez pour des méthodes de cuisson n'exigeant pas l'ajout de matières grasses.
- faites griller, cuire au four ou rôtir vos aliments au lieu de les frire. Faites cuire la viande sur un support permettant à une partie du gras de s'écouler.
- mélangez une quantité égale de bœuf haché maigre et de poitrine de dinde hachée sans la peau. Vous ne verrez pas la différence!
- faites refroidir les soupes et les ragoûts pour les dégraisser.

Lorsque vous choisissez quoi manger, vous :

- considérez la viande comme un accompagnement et non comme un plat principal.
- évitez la mayonnaise et les sauces riches en matières grasses.
- évitez les viandes grasses comme le bacon, les saucisses et les viandes froides, ou vous choisissez des produits réduits en matières grasses.
- remplacez la viande rouge par de la dinde et du poulet sans la peau aussi souvent que possible. La viande blanche de la volaille contient moins de matières grasses que la viande brune.
- mangez du poisson. En règle générale, le poisson contient peu de matières grasses, à moins d'être pané, frit ou servi dans une sauce riche. Tous les poissons représentent un meilleur choix que la viande, le poulet ou la dinde.
- limitez la consommation de viande, de poulet ou de poisson à des portions de 85 à 110 g (3 ou 4 oz), soit une portion de la taille d'un jeu de cartes.

Coupes de viandes maigres

<i>Bœuf</i>	<i>Porc</i>
Bifteck de flanc	Filet
Noix de ronde	Côtelette de surlonge
Bifteck d'intérieur de ronde	Rôti de surlonge
Bifteck de pointe de ronde	Côtelette de haut de longe
Bifteck de surlonge	Côtelette
Bifteck de contre-filet	Côtelette, partie des côtes
Bifteck de filet	Rôti de côte

Évaluer son rendement – Les matières grasses dans les œufs

À quelle fréquence mangez-vous des œufs?

- a) Tous les jours
- b) Plusieurs fois par semaine
- c) Une fois par semaine
- d) Quelques fois par mois
- e) Rarement

Les jaunes d'œuf contiennent du cholestérol et des matières grasses. Si vous avez répondu « a », « b » ou « c » à la question précédente, les conseils suivants vous aideront à réduire votre consommation de matières grasses provenant des œufs.

Conseils pour partir du bon pied

Examinez la liste ci-dessous. Cochez chaque habitude que vous maîtrisez déjà.

- Vous limitez votre consommation de jaunes d'œuf à trois par semaine, y compris ceux utilisés pour cuisiner.
- Vous utilisez les blancs d'œuf à volonté, car ils ne contiennent aucune matière grasse ni cholestérol.
- Vous utilisez des succédanés d'œufs.
- Vous faites cuire les œufs dans l'eau – à la vapeur ou pochés.
- Vous utilisez un vaporisateur antiadhésif pour faire « frire » les œufs.

Évaluer son rendement – Les matières grasses dans les produits laitiers

Quel type de lait buvez-vous?

- a) Entier
- b) 2 % M.G.
- c) 1 % M.G.
- d) Écrémé

Les produits laitiers jouent un rôle important dans une alimentation saine. Ils sont riches en calcium, un élément essentiel pour tous. Mais si vous ne faites pas attention, ils peuvent ajouter beaucoup de matières grasses à votre alimentation. Les produits laitiers écrémés ou faibles en matières grasses contiennent les mêmes éléments nutritifs, à savoir les protéines, le calcium et les vitamines, que les produits plus riches en matières grasses.

Conseils pour partir du bon pied

Examinez la liste ci-dessous. Cochez chaque habitude que vous maîtrisez déjà.

- Vous commencez à remplacer le lait entier ou le lait à 2 % M.G. par du lait écrémé. Il n'est pas nécessaire de passer directement du produit le plus riche au produit le plus maigre. Ne vous laissez pas duper par les inscriptions « faible en matières grasses » sur les emballages de lait écrémé à 2 % M.G. Il contient tout de même 5 g de matières grasses par tasse, soit plus de la moitié des matières grasses contenues dans le lait entier.
- On ne voit pas le gras dans le fromage, mais il est là. Les fromages ordinaires peuvent contenir l'équivalent de 10 ml (2 c. à thé) de beurre par tranche.
 - Vous utilisez de très petites quantités de fromage fort pour rehausser le goût des plats.

- Vous choisissez des fromages faibles en matières grasses. Les fromages étiquetés « partiellement écrémés » sont plus maigres (mozzarella et ricotta) que les fromages ordinaires. De plus, il existe plusieurs variétés de fromages réduits en matières grasses sur le marché. Le fromage à la crème est, comme son nom l'indique, fabriqué à partir de la crème.
- Vous savourez votre bagel avec un fromage à la crème sans matières grasses ou avec une petite quantité de gelée.
- Vous choisissez du yogourt fait de lait écrémé ou à 1 % M.G. ne contenant pas plus de 3 g de matières grasses par portion de 230 g (8 oz).
- Vous vous faites plaisir avec du yogourt glacé faible en matières grasses, de la crème glacée sans matières grasses ou faible en matières grasses, ou du lait glacé au lieu de la crème glacée de qualité supérieure. Vous pouvez ainsi éliminer jusqu'à 26 g de matières grasses par portion de 125 ml (½ tasse)!
- Vous utilisez de la margarine au lieu du beurre. Vous réduisez ensuite de moitié la quantité de margarine que vous utilisez.

Relisez une nouvelle fois les « Conseils pour partir du bon pied ». Trouvez au moins trois nouvelles façons de réduire les matières grasses dans votre alimentation. Mettez en pratique les conseils les plus susceptibles de vous aider. Certains seront plus difficiles que d'autres à suivre, mais ne lâchez pas. Vous n'avez pas pris vos mauvaises habitudes alimentaires du jour au lendemain, alors ne vous attendez pas à les remplacer instantanément.

Voici trois habitudes que je vais adopter pour réduire les matières grasses dans mon alimentation.

Je vais :

- 1.
- 2.
- 3.

Cochez (✓), au fur et à mesure, les nouvelles habitudes que vous apprenez à maîtriser. Examinez la liste chaque semaine pour suivre vos progrès, représentés par les crochets.

Étape n° 5

Remplacer les matières grasses par des glucides complexes

La consommation de viande maigre, de poulet, de poisson, de produits laitiers écrémés ou faibles en matières grasses est un bon départ, mais même ces produits réduits en matières grasses sont plus riches que les produits céréaliers, les haricots, les légumes et les fruits. En plus de réduire votre consommation de matières grasses et de calories, il y a bien d'autres avantages à remplacer les matières grasses par des glucides complexes.

Les glucides complexes sont :

- rassasiants et satisfaisants – vous aurez moins l'impression d'avoir faim;
- riches en fibres et en vitamines et minéraux importants;
- pratiques et faciles à préparer;
- économiques.

Il existe deux sortes de glucides : les glucides complexes et les glucides simples.

Glucides complexes (à privilégier)	Glucides simples (à éviter)
Le pain	Les sucres
Les céréales	Les desserts
Les pâtes alimentaires	Les bonbons
Le riz	Les boissons gazeuses
Les légumes	Le thé et le café sucrés avec du sucre
Les fruits	Les gelées
Les légumes secs (p. ex., haricots et pois)	Les sirops

Les glucides simples contiennent habituellement beaucoup de calories et peu d'éléments nutritifs. Privilégiez les glucides complexes et évitez les glucides simples dans la mesure du possible.

Vérifier son rendement

Combien de portions de produits céréaliers (céréales, pain, pâtes alimentaires, riz) avez-vous mangées *hier*?

- a) 1 ou moins
- b) 2 ou 3
- c) 4 ou 5
- d) 6 ou plus

Combien de portions de fruits ou de légumes avez-vous mangées *hier*?

- a) 2 ou moins
- b) 3 ou 4
- c) 5 ou plus

Si vous avez répondu « a » ou « b » à l'une ou l'autre de ces questions, les conseils suivants vous aideront à remplacer les matières grasses par des glucides complexes.

Conseils pour partir du bon pied

Examinez la liste ci-dessous. Cochez chaque habitude que vous maîtrisez déjà.

Lorsque vous magasinez, vous :

- achetez du pain ayant comme premier ingrédient le « blé entier » ou toute autre céréale complète.
- choisissez des céréales ayant moins de 3 g de matières grasses par portion. Ne vous laissez pas berner par les céréales de type « granola » qui n'ont de santé que le nom et qui sont très riches en matières grasses.

Lorsque vous cuisinez, vous :

- mettez moins de matières grasses sur le pain et les pâtes alimentaires. Commencez par réduire de moitié la quantité que vous utilisez, puis du quart.
- arrosez vos pâtes alimentaires d'une sauce marinara, aux palourdes ou aux tomates. Évitez les sauces à base de crème.
- ajoutez beaucoup de légumes à vos salades.
- faites cuire les légumes à la vapeur ou au micro-ondes au lieu de les faire frire ou de les servir avec une sauce riche.
- évitez de trop faire cuire les légumes afin d'en conserver la saveur et les éléments nutritifs.
- assaisonnez les légumes avec du citron et des herbes au lieu de matières grasses.
- ajoutez des fruits à vos céréales. Les fruits congelés (les bleuets ou les mûres) sont une gâterie pratique et savoureuse.

Lorsque vous choisissez quoi manger, vous :

- essayez différents grains entiers, comme le riz brun, le couscous, le boulghour (blé concassé) et d'autres grains.
- essayez différentes pâtes alimentaires. Les saveurs et les formes ajoutent de la variété.
- mangez plus souvent des céréales chaudes, comme le gruau, le son d'avoine, la crème de blé et le gruau de maïs.
- mangez des glucides complexes à la collation. Une tranche de pain ou un petit pain de blé entier, un bagel ou quelques bretzels sont de très bons choix.

- ❑ mangez plus souvent des haricots et des lentilles. Ils sont riches en fibres et en protéines et pauvres en matières grasses.
- ❑ mangez une grande variété de fruits et de légumes.
- ❑ mangez les fruits et les légumes avec la pelure aussi souvent que possible.
- ❑ prenez un fruit lorsque vous avez besoin d'un petit regain d'énergie en après-midi.
- ❑ incluez à chaque repas un fruit ou un légume ou, encore mieux, les deux!

Trouvez au moins trois nouvelles façons de remplacer les matières grasses par des glucides complexes. Mettez en pratique les conseils les plus susceptibles de vous aider. Certains seront plus difficiles que d'autres à suivre, mais ne lâchez pas. Vous n'avez pas pris vos mauvaises habitudes alimentaires du jour au lendemain, alors ne vous attendez pas à les remplacer instantanément.

Voici trois habitudes que je vais adopter pour remplacer les matières grasses par des glucides complexes.

Je vais :

- 1.
- 2.
- 3.

Cochez (✓), au fur et à mesure, les nouvelles habitudes que vous apprenez à maîtriser. Examinez la liste chaque semaine pour suivre vos progrès, représentés par les crochets.

Commencer un programme de nutrition et de gestion du poids

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Remplissez l'évaluation à l'Étape n° 1, puis notez vos résultats ici :

Attitudes et objectifs : _____ *Sentiments et croyances :* _____

- Énumérez les bienfaits que vous procurent une alimentation saine et une gestion efficace du poids.

Les bienfaits que me procure une alimentation saine

-
-
-

Les bienfaits que me procure une gestion efficace du poids

-
-
-

- Énumérez les obstacles qui pourraient vous empêcher de manger sainement et de perdre du poids. Trouvez des façons de les surmonter.

Mes obstacles à une alimentation saine

-
-
-

Façons de les surmonter

-
-
-

Mes obstacles à la gestion du poids

-
-
-

Façons de les surmonter

-
-
-

- Parlez à quelqu'un qui est dans la même situation que vous et demandez-lui de partager avec vous des trucs qui l'ont aidé à adopter des habitudes alimentaires saines et à gérer son poids.

Trucs offerts par : _____

-
-
-

- Quels types de programmes d'amaigrissement avez-vous suivis sans succès?

-
-
-

- Énumérez trois nouvelles habitudes que vous prévoyez adopter pour réduire les matières grasses dans votre alimentation.

Je vais :

- 1.
- 2.
- 3.

- Énumérez trois nouvelles habitudes que vous prévoyez adopter pour remplacer les matières grasses par des glucides complexes.

Je vais :

- 1.
- 2.
- 3.

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. L'_____ est un élément important de la gestion du poids, mais ce n'est pas le seul.
2. Environ un adulte sur _____ a un excédent de poids.
3. Plus vous prenez du poids, plus vous aurez de la _____ à rester en santé.
4. Selon les experts, les gènes déterminent jusqu'à _____ % du poids.
5. Les gènes sont importants, mais il ne faut pas sous-estimer l'importance du _____.
6. La perte de poids doit être _____ et graduelle.
7. La perte de poids doit être graduelle, à raison de 0,5 à _____ kg (1 ou _____ lb) par semaine.
8. Si vous consommez _____ de calories que vous en brûlez pour accomplir vos activités de la vie quotidienne et vos activités physiques, vous maintiendrez votre poids actuel.
9. Un régime draconien ralentit la _____ à laquelle l'organisme brûle les calories.
10. Un programme d'exercice régulier augmente vos chances de ne pas _____ le poids perdu à long terme.
11. Lorsque vous réduisez votre consommation de matières grasses, vous réduisez vos risques d'avoir une maladie _____ ou un cancer.
12. La _____ est la principale source de matières grasses dans le régime nord-américain.

13. Les produits laitiers sont riches en protéines, en _____ et en vitamines.
14. Les glucides complexes sont faibles en _____ et en calories.
15. La consommation de glucides complexes donne l'impression d'avoir moins _____.

Réponses : 1) alimentation; 2) trois; 3) difficulté; 4) 33; 5) mode de vie; 6) lente; 7) 1, 2; 8) autant; 9) vitesse; 10) reprendre; 11) du cœur; 12) viande; 13) calcium; 14) matières grasses; 15) faim

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

