



## Faire face aux écarts

---

### Aperçu de la trousse

Dans le cadre du programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC), vous travaillez fort pour acquérir de nouvelles compétences, adopter de nouvelles habitudes et atteindre vos objectifs en matière de gestion de la santé, de la condition physique et du poids. Malgré tous vos efforts, vous pouvez vous attendre à rencontrer des difficultés. Tôt ou tard, quelque chose risque de se produire qui vous amènera à rompre avec vos nouvelles habitudes.

- Avez-vous mangé des aliments que vous n'aviez pas prévu?
- Avez-vous fait un excès alimentaire?
- Avez-vous interrompu votre programme d'exercice sans recommencer?
- Avez-vous perdu votre motivation parce que vous ne perdez plus de poids?
- Avez-vous pris entre 0,5 et 1 kg (1 ou 2 lb) depuis votre dernière visite?

Nous appelons ces pas en arrière des « écarts ». Si vous avez fait un écart, vous n'êtes pas seul. Si cela ne vous est pas encore arrivé, il est fort probable que cela vous arrivera un jour. Nous cédon tous à la tentation de temps à autre.

Les personnes qui choisissent de modifier leur mode de vie sont particulièrement vulnérables au début et ont besoin d'un plus grand soutien pour éviter les écarts. En règle générale, il faut environ six mois pour établir une nouvelle habitude, comme faire de l'exercice régulièrement ou adopter une alimentation faible en matières grasses. Il n'y a pas de « solution miracle » à la gestion de la santé, de la condition physique et du poids.

Si vous faites un écart, vous pourriez envisager de manquer vos rendez-vous avec votre conseiller jusqu'à ce que vous vous soyez repris en main. Après un écart, certaines personnes relâchent leurs efforts ou abandonnent complètement. Nous considérons les écarts comme des interruptions temporaires. Nous comprenons ce que vous vivez et votre situation nous tient à cœur. C'est pourquoi il est important de demeurer en contact avec votre conseiller *surtout* lorsque vous vivez des problèmes. N'essayez pas de les régler seul. Laissez-nous vous aider. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

**Étape n° 1.** Apprendre à repartir rapidement du bon pied

**Étape n° 2.** Trouver des moyens de prévenir les écarts

**Étape n° 3.** Reconnaître les situations à risque élevé

## Étape n° 1

# Apprendre à repartir rapidement du bon pied

---

Un écart ne signifie pas que vous avez oublié ce que vous avez appris ou repris vos anciennes habitudes. Il est possible de vous remettre sur la bonne voie et de continuer d'aller de l'avant. Pour ce faire, il est important d'élaborer un plan d'action pour repartir rapidement du bon pied. *Votre réaction après un écart est plus importante que l'écart lui-même.*

Dans cette partie, vous apprendrez quoi faire pour repartir du bon pied après deux types d'écarts courants : l'excès alimentaire et la période d'inactivité. Abordez ces problèmes et toute autre préoccupation avec votre conseiller. Il vous aidera à vous remettre sur la bonne voie.

### Que faire après un excès alimentaire?

- *Éloignez-vous* – Dès que vous le pouvez, éloignez-vous de la nourriture et des lieux. Quittez la pièce ou sortez de la maison, s'il le faut. Allez faire une promenade à pied ou en voiture.
- *Entretenez un discours intérieur positif* – Après un excès alimentaire, le discours que vous tenez avec vous-même est très important. Évitez les pensées négatives et automatiques comme « J'ai mangé trois morceaux de gâteau. Je ne suis bon à rien. Ce plan de repas ne fonctionnera jamais. Aussi bien finir le gâteau. » Remplacez les pensées négatives par des pensées plus positives comme « J'ai mangé trois morceaux de gâteau. Je suis déçu, mais j'arrête là. Je peux accepter un gain de poids de 0,2 kg (0,5 lb). Ce n'est pas la fin du monde. »
- *Fixez des objectifs à court terme* – Fixez-vous des objectifs par blocs de quinze minutes, pendant trois heures. Par exemple, pour commencer, vous devriez dire « Je ne vais rien manger durant les quinze prochaines minutes. J'en suis capable. Je vais plutôt (aller faire une promenade, lire un livre, parler à un ami, faire des exercices de relaxation). » Rayez chaque bloc à mesure qu'il passe. L'envie de manger deviendra moins pressante avec le temps.
- *Prévoyez prendre un repas santé* – Après un excès alimentaire, vous ne devez jamais sauter un repas. Résistez à la tentation de vous priver ou de vous punir. Cela ne ferait qu'engendrer un sentiment de privation et risquerait de déclencher un autre excès. Assurez-vous de prendre un repas sain et équilibré.
- *Éliminez la source du problème* – Lorsque vous vous sentirez maître de vous-même et que vous ne risquez pas de vous laisser tenter, éliminez la source du problème. Jetez l'aliment dans la toilette ou la poubelle ou encore, demandez à un membre de la famille

de le faire pour vous. Vous connaissez les « aliments à éviter ». À l'avenir, n'achetez pas d'aliments riches en calories ou en matières grasses. S'il n'y en a pas dans la maison, vous ne risquez pas d'en manger.

- *Évaluez les « dégâts »* – En calculant le nombre de calories ingérées, vous pourrez ainsi voir que vous n'avez pas mangé autant que vous le pensiez. Il faut un surplus d'environ 3 500 calories pour prendre 0,5 kg (1 lb). Il est peu probable que vous ayez mangé assez pour prendre plus d'un demi-kilo au cours d'un seul excès alimentaire. De plus, ne vous pesez pas immédiatement après avoir mangé. Le pèse-personne pourrait indiquer un gain de quelques kilos, attribuable au poids de la nourriture ingérée. Attendez au moins 24 à 48 heures avant de vous peser.
- *Compensez l'excès* – Prévoyez réduire d'environ 20 % vos portions et la quantité de matières grasses que vous consommerez au cours du ou des deux repas suivants. Prévoyez augmenter la durée de vos séances d'exercice d'environ dix minutes par jour pendant quelques jours. Ajoutez des activités physiques intégrées au mode de vie à votre programme d'exercice, mais évitez de vous surmener.

### **Que faire après une période d'inactivité?**

- *Planifiez votre prochaine séance d'exercice* – Choisissez un moment et un endroit propices à l'exercice. Souvent, les personnes ne parviennent pas à respecter leur programme d'exercice parce que ce dernier ne leur convient pas. Révisez votre programme. Modifiez, au besoin, l'heure et l'endroit choisis pour vos séances. Les personnes qui font de l'exercice tôt le matin sont plus susceptibles de respecter leur programme. En règle générale, il est préférable de choisir un endroit qui se trouve dans un rayon de 8 km (5 mi) de la maison ou du lieu de travail.
- *Dites à quelqu'un que vous planifiez faire de l'exercice* – Il est habituellement utile de mentionner à quelqu'un d'autre son intention de recommencer à faire de l'exercice. Si vous avez besoin d'un soutien additionnel, demandez-le. Si vous aimez faire de l'exercice avec un partenaire, trouvez quelqu'un pour vous accompagner.
- *Ayez recours à l'imagerie mentale* – Pratiquez l'imagerie mentale avant d'entreprendre une séance d'exercice et imaginez que vous avez une excellente séance.
- *Fixez des objectifs à court terme* – Essayez de faire de l'exercice pendant au moins dix minutes. Le plus important est de commencer. Une fois que vous aurez franchi ce premier pas, il y a de bonnes chances que vous vous sentirez mieux et que vous continuerez d'en faire.
- *Réduisez légèrement l'intensité de vos séances* – Si vous n'avez pas été actif depuis quelque temps, vous ne pourrez pas retourner au même niveau d'intensité qu'avant. Diminuez un peu le rythme. Ne dépassez pas la limite supérieure de votre fréquence cardiaque cible ou de l'échelle de perception de l'effort (EPE).

- *Prévoyez augmenter graduellement l'intensité et la durée de vos séances d'exercice* – Prolongez vos séances d'exercice de cinq minutes par semaine jusqu'à ce que vous ayez atteint la durée désirée. En peu de temps, vous serez au même niveau qu'avant.
- *Entretenez un discours intérieur positif* – Durant vos séances d'exercice, concentrez-vous sur vos sentiments dans leur ensemble. Pensez à votre environnement. Essayez « d'oublier » les petits malaises que vous ressentez en regardant et en écoutant ce qui se passe autour de vous. Dites-vous « J'aime faire de l'exercice. Je suis heureux d'avoir repris mon programme d'exercice. Cela m'a manqué. Je sais que je suis capable de continuer à être actif régulièrement. »

## Étape n° 2

### Trouver des moyens de prévenir les écarts

---

La plupart des écarts sont prévisibles. Ils commencent habituellement par une situation à risque élevé et une série d'événements ou de comportements que vous auriez pu arrêter, modifier ou éviter. Prenons l'exemple des trois morceaux de gâteau.

Passez en revue la série d'événements et les stratégies de prévention proposées ci-dessous. Pour chaque événement, ajoutez au moins une stratégie de prévention.

#### *Série d'événements*

#### *Stratégies de prévention*

- |                                                                    |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| * Acheter un gâteau riche en calories pour un repas de fête.       | - Prévoir servir un dessert faible en matières grasses et en calories.<br>-                |
| * Laisser le gâteau sur le comptoir de la cuisine.                 | - Offrir aux invités d'apporter le reste du gâteau.<br>-                                   |
| * Avoir de la difficulté à dormir – être préoccupé par le travail. | - Faire des exercices de relaxation musculaire progressive pour faciliter le sommeil.<br>- |
| * Aller à la cuisine prendre un verre d'eau.                       | - Aller à la salle de bain prendre un verre d'eau.<br>-                                    |
| * Avoir envie de manger.                                           | - Quitter la cuisine.<br>-                                                                 |
| * Engloutir trois morceaux de gâteau.                              | - Ranger le gâteau dans un endroit hors de la vue.<br>-                                    |
| * Se sentir coupable et avoir l'impression d'être un raté.         | - Ne pas se traiter de « raté ».<br>-                                                      |
| * Croire que la situation est désespérée.                          | - Se promettre de prendre un déjeuner santé.<br>-                                          |

## Étape n° 3

### Reconnaître les situations à risque élevé

Il est possible d'apprendre à reconnaître les situations à risque élevé qui sont susceptibles d'entraîner un écart. Souvent, être conscient du risque suffit pour prévenir l'écart.

Les situations susceptibles d'entraîner un excès alimentaire sont habituellement liées à l'environnement, alors que les situations susceptibles d'entraîner l'inactivité sont surtout liées aux interruptions involontaires. Rappelez-vous que vous n'avez aucune influence sur certaines situations, comme une blessure, la maladie ou les responsabilités familiales. Cependant, vous pouvez planifier vos activités sociales, votre charge de travail et vos déplacements, même si vous ne pouvez pas en maîtriser le déroulement précis.

Voici une liste des situations à risque élevé les plus courantes. Lesquelles s'appliquent à vous? Énumérez les situations qui sont susceptibles de vous amener à faire un excès alimentaire ou à avoir une période d'inactivité dans l'espace prévu à cette fin.

<i>Excès alimentaire</i>	<i>Inactivité</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aliments spécifiques – sucreries, grignotines, etc.</li><li>• Activités – regarder la télé, aller au cinéma</li><li>• Événements sociaux – fêtes, restaurants</li><li>• Sentiments – colère, bonheur, tristesse, peur</li><li>• Moment de la journée – milieu de l'après-midi, avant le coucher</li><li>• Autres personnes – voir d'autres personnes manger avec excès, pression des autres</li><li>• Consommation d'alcool – inhibitions réduites</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maladie</li><li>• Blessure</li><li>• Responsabilités familiales</li><li>• Mauvais temps – trop chaud, trop froid, pluie</li><li>• Voyage d'affaires – aucun endroit pour faire de l'exercice</li><li>• Vacances</li><li>• Invités à la maison</li><li>• Surcharge de travail – échéanciers</li></ul>
<i>Énumérez vos propres situations à risque d'excès alimentaire :</i> - - -	<i>Énumérez vos propres situations à risque d'inactivité :</i> - - -

## Conseils pour gérer les situations à risque élevé

- Examinez votre emploi du temps pour le prochain mois. Relevez les situations qui risquent de présenter un défi pour vous. Notez-les à votre calendrier pour éviter l'effet de surprise.
- Déterminez la série d'événements qui pourrait précéder une situation donnée. Choisissez une stratégie pour changer cette série d'événements.
- Répétez les stratégies dans votre tête à l'aide de l'imagerie mentale ou demandez à quelqu'un de faire un jeu de rôle avec vous.

### *Situations à risque d'excès alimentaire :*

- Déterminez à l'avance où vous mangerez. Si vous sortez, choisissez un restaurant où vous connaissez le menu et où vous n'hésitez pas à demander des changements au menu.
- Sortez avec une personne qui appuie vos efforts pour manger sainement. Évitez la compagnie de personnes qui vous inciteront à trop manger.
- Déterminez à l'avance ce que vous mangerez. Répétez vos choix dans votre tête. Pensez aux stratégies que vous utiliserez pour limiter les calories et les matières grasses.
- N'hésitez pas à laisser de la nourriture dans votre assiette, même si vous l'avez payée.
- Portez votre attention sur l'environnement et les personnes qui vous accompagnent plutôt que sur la nourriture.

### *Situations à risque d'inactivité :*

- Apprenez à vous habiller en fonction du temps qu'il fait.
- Rendez-vous à un centre commercial pour marcher.
- Ne vous servez pas de la maladie ou d'une blessure comme excuse pour arrêter de faire de l'exercice. Fixez une date à laquelle vous recommencerez à être actif.
- Dites aux autres que l'exercice est une priorité pour vous.
- Invitez les autres à être actifs avec vous.
- Prévoyez du temps à votre horaire pour faire de l'exercice.
- Apportez vos chaussures et votre sac de sport en tout temps.

# Faire face aux écarts

## 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 ».

- Pour chaque événement, ajoutez au moins une stratégie de prévention :

<i>Série d'événements</i>	<i>Stratégies de prévention</i>
* Acheter un gâteau riche en calories pour un repas de fête.	- Prévoir servir un dessert faible en matières grasses et en calories. -
* Laisser le gâteau sur le comptoir de la cuisine.	- Offrir aux invités d'apporter le reste du gâteau. -
* Avoir de la difficulté à dormir – être préoccupé par le travail.	- Faire des exercices de relaxation musculaire progressive pour faciliter le sommeil. -
* Aller à la cuisine prendre un verre d'eau.	- Aller à la salle de bain prendre un verre d'eau. -
* Avoir envie de manger.	- Quitter la cuisine. -
* Engloutir trois morceaux de gâteau.	- Ranger le gâteau dans un endroit hors de la vue. -
* Se sentir coupable – avoir l'impression d'être un raté.	- Ne pas se traiter de « raté ». -
* Croire que la situation est désespérée.	- Se promettre de prendre un déjeuner santé. -

- Énumérez les situations qui sont susceptibles de vous amener à faire un excès alimentaire ou à avoir une période d'inactivité.

*Mes situations à risque d'excès alimentaire*

*Mes situations à risque d'inactivité*

- 
- 
- 

- 
- 
- 

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



