



Dans ce bulletin, nous en apprendrons davantage sur les changements qu'il est possible de faire pour mieux gérer le poids et améliorer la santé globale, ainsi qu'obtenir des conseils sur la façon de commencer!

Modifications comportementales¹

Des changements dans l'alimentation, une augmentation de l'activité physique ainsi que l'identification et la modification des habitudes malsaines sont des premières étapes importantes pour la gestion du poids.

Changements à l'alimentation¹

Une saine alimentation et de bonnes habitudes alimentaires sont essentielles à la gestion du poids. Il est courant que des personnes veuillent perdre du poids rapidement en suivant un régime extrême et irréaliste. Toutefois, apporter des changements soutenables tout en continuant de profiter de la vie est le moyen le plus sûr, le plus efficace et le plus recommandé de perdre du poids sans le reprendre à long terme. Il n'existe pas de régime « idéal » de perte de poids qui convienne à tout le monde. On doit plutôt mettre l'accent sur des changements à l'alimentation, comme choisir des aliments sains et développer de bonnes habitudes alimentaires qui nous conviennent.

Voici 3 conseils qui peuvent vous aider à apporter des changements simples à votre alimentation :



La préparation des repas à l'avance est un excellent moyen d'améliorer votre alimentation, car planifier vos repas vous permet de manger plus sainement et d'éviter les mets à emporter ou la restauration rapide. Il suffit de choisir des aliments qui respectent les critères suivants² :

- Faibles en sucre et faibles en gras (éviter les sucreries et les aliments frits)
- Protéines végétales ou protéines animales maigres (comme les haricots, les noix, le poulet et le poisson)
- Riche en fibres (grains entiers, fruits, légumes et légumineuses)



Apportez une bouteille d'eau au travail. Boire de l'eau tout au long de la journée aide à stimuler votre métabolisme et à augmenter votre niveau d'énergie³. Boire de l'eau peut également vous aider à éviter les boissons sucrées. Essayez d'ajouter des tranches de citron à votre eau pour une meilleure saveur!



Réduisez les collations tout au long de la journée en fixant l'heure de vos repas. Cela aidera non seulement à réduire les calories que vous consommez, mais améliorera aussi le contrôle des taux de sucre dans le sang².

Activité physique¹

On entend par « activité physique » toute activité qui amène votre corps à brûler des calories. Bien que l'exercice seul ne puisse pas entraîner une perte de poids considérable, il est important, car il favorise la santé et le bien-être en général. L'activité physique ne se limite pas à l'entraînement au gymnase! Il est important d'incorporer des activités que vous aimez, telles que l'adhésion à une équipe de sport amateur, un cours de danse ou la marche rapide. En plus des avantages physiques, un degré accru d'activité physique favorise la circulation sanguine, ce qui peut aider à améliorer votre niveau de concentration et à réduire la somnolence, tout en vous aidant à gérer votre poids^{4,5}.

Voici 3 conseils qui peuvent vous aider à bouger davantage tout au long de la journée de travail⁴ :



Descendez des transports en commun à quelques rues de votre bureau ou gardez votre voiture plus loin pour augmenter le nombre de pas que vous faites dans la journée.



Essayez de vous lever et de faire des étirements toutes les demi-heures au travail ou en regardant la télévision pour éviter d'être en position assise pendant de longues périodes.



Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur. C'est un excellent moyen de brûler des calories et d'utiliser différents groupes de muscles.

Découvrez les propos d'un médecin spécialiste du traitement de l'obésité

« En règle générale, la prise en charge de l'obésité commence par les interventions comportementales et médicales de l'obésité. Nous devons informer les personnes atteintes d'obésité, gérer leur comportement qu'ils pourront maintenir à long terme. »

Reconnaître et modifier les habitudes alimentaires malsaines

Les gens mangent parfois même s'ils n'ont pas vraiment faim, ce qui les amène à manger plus qu'ils n'en ont besoin ou qu'ils ne le souhaitent. La nourriture peut également servir de distraction; par exemple, certaines personnes peuvent manger parce qu'elles se sentent contrariées ou qu'elles s'ennuient, par habitude (toujours manger du maïs soufflé en regardant la télévision) ou en raison du stress relié au travail ou à leur vie personnelle⁶.

Voici 3 conseils qui peuvent aider à réduire le stress dans votre vie de tous les jours :



Essayez de maintenir une maison et un espace de travail organisés et sans encombrement. Il a été démontré que cela favorisait des modes de vie plus structurés, de meilleurs comportements et même des choix alimentaires plus sains⁶.



Donner la priorité au sommeil! S'assurer de dormir suffisamment chaque nuit peut vous aider à rester alerte et à améliorer votre rendement au travail. Il a aussi été démontré que dormir suffisamment pouvait entraîner une diminution de la faim tout au long de la journée⁸.



Lorsque vous vous sentez submergé au travail, prenez quelques minutes pour vous éloigner de la tâche sur laquelle vous travaillez et allez vous promener pour vous changer les idées. Cela peut vous aider à reprendre votre tâche avec nouvelle perspective.

Chez certaines personnes, une approche plus structurée est nécessaire pour lutter contre les comportements malsains, comme manger pour des raisons autres que d'avoir faim. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est utilisée pour identifier les pensées et les sentiments susceptibles d'entraîner des habitudes alimentaires malsaines et aider les gens à les gérer différemment^{1,6}.

comportementales. Il s'agit du fondement d'une approche favorisant la prise en charge
s attentes et les aider à apporter des modifications à leur régime alimentaire et à leur

De petites modifications comportementales peuvent entraîner de nombreux avantages pour votre santé et votre rendement au travail. Les conseils présentés dans ce bulletin sont un excellent moyen de commencer à gérer votre poids. Cela peut sembler difficile au début, mais au fil du temps, cela deviendra plus facile, car ces nouvelles activités deviendront des habitudes. N'oubliez pas que de nombreuses ressources sont offertes pour vous aider tout au long de votre parcours.

Si vous souhaitez commencer, n'oubliez pas de consulter votre médecin pour savoir si ces modifications et les autres options existantes vous conviennent¹.

Souhaitez-vous en savoir plus?

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur les changements de comportement et la manière dont ils pourraient vous aider, vous ou un proche :



Visitez Obésité Canada



Parlez avec votre
professionnel de la santé



Communiquez avec votre service
des ressources humaines



Nous voulons de vos nouvelles!
Envoyez-nous un courriel à l'adresse
NNCICustomerCare@novonordisk.com pour nous faire
part de vos idées et commentaires.

Dans le prochain bulletin, nous discuterons de la manière dont vous pouvez aborder le sujet de la gestion du poids avec votre médecin.

Références : 1. Lau DCW et al. Lignes directrices canadiennes de 2006 sur la prise en charge et la prévention de l'obésité chez les adultes et les enfants. *CMAJ*. 2007;176(8):1-117. 2. Diabète Canada. Just the basics. 2018. Accessible à l'adresse : <https://www.diabetes.ca/diabetescanadawebsite/media/managing-my-diabetes/tools%20and%20resources/just-the-basics.pdf?ext=.pdf>. Consulté le 30 septembre 2019. 3. Boschmann M, et al. Water-induced thermogenesis. *J Clin Endocrinol Metab*. 2003;88(12):6015-6019. 4. Diabète Canada. Benefits of physical activity. 2019. Accessible à l'adresse : <https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/benefits-of-physical-activity.pdf?ext=.pdf>. Consulté le 27 septembre 2019. 5. Obésité Canada. Les « 5As » de la gestion de l'obésité. Accessible à l'adresse : www.obesitycanada.ca. Consulté en novembre 2018. 6. Health Link BC. Emotional eating. 2018. Accessible à l'adresse : <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa145852>. Consulté le 27 septembre 2019. 7. Vohs KD, et al. Physical order produces healthy choices, generosity, and conventionality, whereas disorder produces creativity. *Psychol. Sci*. 2013;24(9):1860-1867. 8. Beccuti, G, et al. Sleep and obesity. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2011;14(4): 402.