

Psst!

Programme de soins et santé pour tous



TRUCS

pour atteindre un poids santé !

En collaboration avec Isabelle Huot

358473

 **familiprix**

Mon poids santé

**L'IDENTIFIER, L'ATTEINDRE
ET LE MAINTENIR**

Voici un outil qui vous aidera à améliorer vos habitudes alimentaires, à perdre quelques livres et à retrouver votre poids santé en toute simplicité.

L'IMC et le tour de taille:
**nos outils pour
déterminer le
poids santé**



L'IMC

A photograph showing the back and waist of a person wearing a white crop top and blue denim jeans. The person's hand is visible near the waistband of the jeans.

L'IMC signifie l'**Indice de Masse Corporelle**. C'est une valeur unique qui indique le rapport entre le poids d'une personne et sa grandeur pour évaluer les risques de développer des problèmes de santé. On vise un résultat entre 18,5 et 24,9, des valeurs qui sont associées au plus faible risque pour la santé. Dans le cas d'une personne âgée de plus de 65 ans, l'intervalle santé se retrouve plutôt entre 18,5 et 29,9. Il est intéressant de noter qu'avoir un poids insuffisant entraîne des risques supérieurs pour la santé comme l'ostéoporose, la malnutrition et l'affaiblissement du système immunitaire. Les gens qui présentent un surplus de poids seront surtout à risque de développer du diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension, en plus de certains types de cancer. Dans le cas des jeunes de moins de 18 ans, des femmes enceintes ou des sportifs qui possèdent une grande masse musculaire, il est préférable de ne pas utiliser cette méthode car les résultats ne seront pas représentatifs.

Voici comment obtenir son IMC : $IMC = \text{poids} / \text{taille}^2 = \text{kg/m}^2$



Inscrivez votre taille en mètre : _____

Si vous connaissez votre taille en pouces, multipliez-la par 2,54.

Exemple : 1 pied = 12 pouces, 5 pieds = 60 pouces,

5 pieds 4 pouces = 64 pouces x 2,54 = 162 cm = 1,62 m



Inscrivez votre poids en kg : _____

Si vous connaissez votre poids en livres, divisez-le par 2,2.

Exemple : 150 lbs/2,2 = 68,2 kg



Inscrivez les valeurs obtenues dans la formule suivante :

$$IMC = \frac{\text{poids}}{\left(\frac{\text{taille}}{\text{taille}} \right)^2} = \boxed{}$$

Classification du risque pour la santé selon la valeur de l'indice de masse corporelle

Classification	Intervalle de l'IMC	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Accru
Poids normal	Entre 18,5 et 24,9	Moindre
Excès de poids	Entre 25 et 29,9	Accru
Obésité classe 1	Entre 30 et 34,9	Élevé
Obésité classe 2	Entre 35 et 39,9	Très élevé
Obésité classe 3	> ou = 40	Extrêmement élevé

LE TOUR DE TAILLE

Cette méthode est complémentaire à l'IMC puisqu'elle nous indique la répartition de la graisse corporelle, ce que l'IMC ne nous dit pas. Les réserves de gras qui se situent au niveau de l'abdomen sont plus dangereuses pour la santé que les graisses qui se retrouvent sur les hanches, les cuisses et les fesses. **Les lignes directrices de Santé Canada recommandent de prendre la mesure à mi-chemin entre la première côte et la crête illiaque, soit l'os de la hanche qui se trouve sur le côté de notre corps.** Il est préférable de se faire aider par quelqu'un puisqu'il est facile de déplacer le ruban de façon involontaire ou de ne pas le placer droit. Respirez normalement durant la prise de la mesure pour qu'elle soit représentative. La valeur cible pour les femmes est sous les 88 cm (35 po) et en-deçà de 102 cm (40 po) pour les hommes. En présence de facteurs de risque comme l'hypertension, le diabète ou une dyslipidémie, les valeurs deviennent plus strictes et ne devraient pas dépasser 80 cm (31 po) pour les femmes et 94 cm (37 po) pour les hommes.



ÊTRE À L'ÉCOUTE DES SIGNAUX DE FAIM ET SATIÉTÉ

Nos signaux de satiété sont là comme guide pour nous dire si les quantités d'aliments consommés sont suffisantes pour répondre à nos besoins. Notre cerveau prend 20 minutes à reconnaître qu'il n'a plus faim et à nous le faire savoir. Bien mastiquer et prendre le temps de déguster ce que l'on mange donne le temps nécessaire au corps pour nous envoyer ses fameux signaux. Manger sur le pouce ou en regardant la télé nous empêche de reconnaître ses signaux et de les écouter. Nos signaux de faim nous avisent que notre corps a besoin de nourriture. Si on a trop faim, c'est probablement parce que le repas ou la collation qui précédait n'était pas suffisant. On ne doit pas arriver à un repas avec une faim intense. Il devient alors difficile de résister aux aliments faciles d'accès comme des croustilles, des biscuits, des craquelins, du fromage, etc.



Écouter ses signaux, c'est aussi apprendre à différencier une vraie faim de la gourmandise.

Durant une journée, prenez la peine d'évaluer votre niveau de faim et de satiété avant et après les repas. Si votre faim est toujours intense et votre satiété faible, tentez de rencontrer une nutritionniste pour vous aider à équilibrer votre repas. Si vous mangez pour combler un sentiment de solitude ou pour apaiser vos angoisses, un psychologue spécialisé saura vous aider à retrouver une relation harmonieuse avec les aliments.



« Écouter ses signaux,
c'est aussi apprendre
à différencier une
vraie faim de la
gourmandise. »

LES 30 ASTUCES D'ISABELLE

pour perdre du poids facilement



NE PAS SAUTER DE REPAS 1

Sauter des repas pour maigrir n'est pas une stratégie gagnante. En plus d'affecter le niveau d'énergie, le fait de sauter des repas entraîne souvent des fringales qui font vite grimper le compte calorique. Les études le prouvent, les gens qui mangent plus souvent sont plus minces!

2 RÉDUIRE SON APPORT EN SUCRE

Réduisez progressivement votre consommation de sucre. Si vous avez l'habitude de prendre 2 sucres dans votre café, réduisez à un... au bout de l'année vous aurez épargné plus de 7 000 calories et perdu 2 livres avec un café par jour. Si vous consommez quotidiennement 4 cafés, on parle plutôt d'une économie de 8 livres!





CHOISIR DES VIANDES MAIGRES 3

Pour alléger ses repas, on choisit de préférence des viandes maigres. On peut faire des substitutions gagnantes : favoriser la dinde hachée plutôt que le bœuf haché, le filet de porc au lieu des côtelettes, du poulet à la place de la saucisse et du jambon maigre plutôt que du poulet pressé, du salami ou de la bologne.

4 PRIVILÉGIER DES MODES DE CUISSON SANS GRAS

On oublie trop souvent les cuissons au four, dans une cocotte, sur une plaque ou en papillote. Aucun besoin de matières grasses : 100 calories de moins et une cuisson toujours parfaite !

CHOISIR DES FROMAGES ALLÉGÉS 5

Que votre préféré soit le havarti, le suisse, le cheddar ou le brie, il existe de plus en plus en version allégée. Opter pour des fromages entre 15 et 20% de matières grasses réduit le gras presque de moitié... et le nombre de calories chute aussi! Le fromage cottage est naturellement faible en gras et représente une excellente collation. Une portion de 50 g (1,5 oz) de fromage par jour est raisonnable pour satisfaire vos papilles sans dommage pour votre cœur et votre ligne!





6 MISER SUR DES PRODUITS CÉRÉALIERS RICHES EN FIBRES ET EN PROTÉINES

Les fibres et les protéines agissent de concert pour favoriser la satiété. En plus, les fibres aident à stabiliser la glycémie... ce qui coupe les envies de grignotage! Ainsi, lors de vos prochains achats de craquelins, pains, bagels, céréales et pâtes alimentaires, regardez les étiquettes nutritionnelles et optez pour des choix présentant un minimum de 4 g de fibres et de 3 g de protéines par portion en plus de choisir des produits qui inscrivent les grains entiers en premier dans leur liste d'ingrédients.

RÉDUIRE SA PORTION DE VINAIGRETTES

7

Même si votre vinaigrette est faite maison à base d'huile d'olive, sa teneur en calories demeure importante. En fait, 15 ml d'huile d'olive apporte 120 calories.

Une salade avec 2 c. à soupe d'huile contiendra plus de 240 calories, soit l'équivalent d'une petite frite. Coupez la quantité d'huile de moitié et doublez plutôt la proportion de vinaigre et des autres condiments, diluez-la avec un peu de bouillon ou du jus d'orange. On recommande de ne pas dépasser 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigrette par portion.



8 LIMITER L'UTILISATION DES CORPS GRAS EN CUISSON

L'ajout de corps gras dans la poêle est souvent exagéré, volontairement ou non. Qui n'a jamais dit "oups" parce que l'huile s'est écoulée trop rapidement... Le bouchon du contenant s'utilise très bien pour mesurer la bonne quantité d'huile. Une portion de 5 ml (1 c. à thé) est suffisante pour faire revenir les aliments. Les vaporisateurs d'huile en aérosol représentent de bonnes alternatives.



ÉVITER L'ACCUMULATION DE MATIÈRES GRASSES AU MÊME REPAS 9

C'est souvent l'accumulation qui entraîne un problème de poids : de l'huile pour faire revenir la viande, encore pour séparer les pâtes, un autre soupçon pour les légumes... Le truc ? Choisissez l'accompagnement qui contiendra des matières grasses et optez pour des choix complémentaires qui n'en auront pas. Par exemple, si on ajoute un filet d'huile d'olive sur nos légumes, alors le riz sera au cari et le poisson cuit au four. Vous épargnerez ainsi plus de 250 calories !

10 EXPLOITER VOS ÉPICES ET AROMATES

Mettez à profit les bouillons de légumes, les jus et zestes de citron, la moutarde forte, les coulis de tomates et de légumes, les épices et fines herbes fraîches au lieu de l'huile pour donner du goût.





RESTREINDRE SON APPORT EN JUS DE FRUITS

11

Même si les jus de fruits présentent la mention « 100% pur » ou « fait à 100% de vrais fruits », leur contenu en sucre demeure élevé. En fait, 250 ml (1 tasse) de jus contient l'équivalent de 6 sachets de sucre. Il vaut mieux consommer ses fruits entiers plutôt qu'en jus car ils rassasient davantage. Pourriez-vous manger 2 pommes une après l'autre ? Pourtant, c'est l'équivalent d'une portion de jus.



LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL

12

Une coupe de vin au souper et voilà 120 calories ajoutées alors qu'une demi bouteille en apporte 300. Une bière fournit 150 calories, et les digestifs à base de crème comme les Baileys® et crèmes de menthe dépassent les 300 calories en plus de contenir des mauvais gras. Lorsque l'on veut perdre du poids, une des bonnes astuces consiste à limiter l'alcool au vendredi, samedi et dimanche à raison d'une à deux coupes de vin ou d'une à deux bouteilles de bière par jour. En quantité supérieure, les efforts de la semaine risquent d'être compromis...

13 TROQUER LE CAFÉ PAR DU THÉ VERT

La consommation d'au moins 3 tasses de thé vert par jour semble être associée à une hausse de la dépense énergétique ainsi que du métabolisme des acides gras. Pris sans sucre, cette boisson contribue à une bonne hydratation tout en fournissant des antioxydants naturels bénéfiques pour la santé.



AUGMENTER SON APPORT EN LÉGUMES

14

On recommande un minimum de 4 portions par jour, à raison de deux portions de 125 ml (1/2 tasse) par repas. Les légumes apportent bien plus que des vitamines et des minéraux. Comme ils sont riches en eau et en fibres, ils rassasient sans fournir beaucoup de calories. Au repas ou en collation, cuits ou crus, mangez-les à volonté. Pour ceux qui trouvent que les légumes manquent de goût, pensez ajouter les légumes DANS vos recettes. Un riz aux légumes, un poulet farci aux épinards et poivrons, un roulé de saumon aux asperges et oignons rouges, il n'est pas obligatoire de mettre les légumes à part.



15 AJOUTER DES FRUITS EN COLLATION

Riches en glucides, les fruits apportent une bonne dose d'énergie tout en vous procurant vitamines et minéraux, antioxydants et fibres. On conseille de consommer 2 à 4 fruits par jour. Le meilleur moyen d'y arriver est de les préparer d'avance et de les apporter avec soi. Si le fruit à la fin du repas est souvent oublié, la collation est le moment parfait pour se rattraper. Les compotes de fruits sans sucre ou les salades de fruits en conserve sont aussi de bons dépanneurs.





16 AUGMENTER LES PRODUITS LAITIERS

On sait que les produits laitiers nous procurent du calcium et du phosphore, minéraux essentiels pour nos os, mais leur rôle dans le contrôle du poids est de plus en plus mis en évidence. On doit consommer 2 à 3 produits laitiers quotidiennement. Une portion représente 250 ml (1 tasse) de lait et de boisson de soya ou bien 175 ml de yogourt.

FINI LES 2^e ASSIETTES 17

Même si la recette de maman est particulièrement réussie, se resservir n'est jamais une bonne idée. Avant de céder, prenez le temps de prendre un verre d'eau ou un verre de lait et patientez 15 minutes... Ce temps d'attente permettra à votre cerveau de vous dire que vous avez assez mangé. Il est fort possible que même un dessert ne sera plus aussi tentant après ces quelques minutes de pause.

18 AUGMENTER SA CONSOMMATION D'EAU

Boire au moins 6 verres d'eau par jour est une bonne habitude à instaurer. Certains signes qu'on associe à la faim comme la fatigue, les maux de tête et l'irritation peuvent être causés par une déshydratation. Boire davantage limite la fausse perception de ces signes. Ajouter un verre d'eau avant le repas aide même certaines personnes à réduire la grosseur de leurs portions. Augmenter l'eau permet aussi de réduire ses apports en boissons sucrées et caloriques comme les cocktails, boissons gazeuses et boissons énergisantes.



MANGER DES FÉCULENTS À CHAQUE REPAS

19

Le mythe des « 3 p » qui font grossir est tenace. Bon nombre de gens continue encore à les bannir de leur alimentation. Pourtant, ils ont un rôle crucial dans l'équilibre du repas, car ils représentent le carburant principal du corps. Ne pas avoir de produits céréaliers comme le riz ou autres céréales, les pâtes et les pommes de terre peut engendrer un manque d'énergie, une baisse de concentration ou même des rages de sucre. Les choisir à base de grains entiers est encore mieux car le sentiment de satiété sera supérieur. C'est la quantité qui pose un problème et non pas l'aliment comme tel. Une portion de 125 ml (1/2 tasse) à 250 ml (1 tasse) est généralement suffisante au repas.



20 APPORTER DES COLLATIONS SOUTENANTES ET ÉNERGISANTES

Si l'écart entre les repas dépasse plus de 4 h, une collation est toute indiquée pour éviter d'avoir trop faim au repas suivant. Les meilleures collations combineront glucides (sources d'énergie) et protéines (lesquelles ralentissent l'absorption des sucres). Des fruits accompagnés de fromage, noix ou graines représentent une excellente collation tout comme des crudités avec du fromage allégé.



LIMITER LES RESTAURANTS 21

Les choix offerts au restaurant semblent parfois bien santé, mais ils cachent souvent une quantité impressionnante de gras et de sel, sans mentionner le manque de légumes et la grosseur des portions! Il est rare qu'un repas avec entrée, repas principal, dessert et breuvage ne monte pas à plus de 1000 calories. Un repas santé qui respecte les besoins d'une personne de taille moyenne et légèrement active devrait fournir 400 à 700 calories. On peut se gâter à l'occasion, mais il ne faut pas oublier d'écouter sa faim et de ne pas toujours terminer son assiette.





22 ÉVITER LES VIENNOISERIES

On parle beaucoup de l'importance des collations, mais elles ne sont pas toutes recommandables. Les viennoiseries apportent entre 3 et 5 c. à thé de gras par portion... et facilement 400 calories! Pensez-y deux fois avant d'acheter un muffin ou une galette avec votre café! Même en déjeuner, ils sont loin d'être les meilleurs choix. Optez plutôt pour des rôties, du gruau ou un bol de céréales qui demeurent de meilleurs choix!

MANGER UNE PORTION DE NOIX PAR JOUR **23**

Les noix sont d'une grande utilité tant que la portion demeure raisonnable. Compte tenu que 60 ml contient 200 calories, se contenter de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) comme 15 à 20 amandes est suffisant. D'ailleurs, plusieurs études ont réussi à démontrer que, grâce à leur pouvoir rassasiant, les noix contribuent au contrôle du poids.



24 INTÉGRER LES LÉGUMINEUSES

Pour débiter, on tente d'introduire un repas de légumineuses par semaine. Faibles en gras mais riches en fibres, en protéines et en une foule de vitamines et minéraux, elles remplacent avantageusement la viande dans un repas. Des pois chiches en salade, des haricots rouges dans un chili, des lentilles dans une soupe, du tofu mariné en sauté, voilà autant de possibilités. Diminuer la viande au profit des protéines végétales permet de réduire son apport en gras saturés, tout un atout pour la santé de notre cœur...



RÉDUIRE SES PORTIONS DE PÂTES 25

Deux tasses de pâtes, sans la sauce, équivalent à 400 calories. C'est beaucoup surtout si les pâtes sont arrosées généreusement de sauce à la crème. On tente de choisir des pâtes de grains entiers (plus soutenantes), on y ajoute des légumes (rapinis, épinards, champignons) et on réduit progressivement la portion...

26 AVOIR DES ALIMENTS SAINS EN TOUT TEMPS

Pour mieux manger, il faut s'assurer d'avoir en tout temps des aliments sains au frigo et dans le garde-manger. Fruits, légumes tant frais que surgelés, boîte de légumineuses, fromage allégé, jus de légumes, pâtes de blé entier, couscous, boîte de thon... deviennent des incontournables.



AMÉLIORER SON SOMMEIL

27

Une étude récente de l'Université Laval a démontré que dormir moins de 7 heures par nuit affecte les hormones qui régularisent notre appétit, ce qui entraîne un dérèglement de la faim, de la satiété, et même de nos envies de sucre qui deviennent plus intenses. Mais attention, car des heures de sommeil supérieures à 9 heures auront le même effet!

28 ÉVITER LES COLLATIONS EN SOIRÉE

Les aliments que l'on consomme à ce moment sont souvent en trop. Si la faim est vraiment au rendez-vous, on peut se permettre de manger quelques noix, un fruit ou tout simplement de boire un verre de lait!



AJOUTER DU PIQUANT À VOS RECETTES 29

Une autre étude de l'Université Laval a conclu que la consommation de piment de cayenne entraîne une diminution de l'appétit. Frais, en flocons ou en poudre, pimentez vos repas... mais respectez votre tolérance afin de ne pas irriter votre estomac!

30 PRÉVOIR DES GÂTERIES, À L'OCCASION

C'est tout à fait sain de consommer des aliments moins nutritifs à l'occasion. On a tous nos petits favoris: biscuits aux amandes, mousse au chocolat, crème glacée. Il suffit d'appliquer la règle du 80 – 20. On mange bien 80 % du temps, et on se garde 20 % pour des aliments moins santé, mais qui nous font plaisir. Le tout dans des quantités raisonnables à chaque fois.





L'EXERCICE, UN FACTEUR DÉTERMINANT!

Pour une perte de poids saine et plus rapide, il ne faut pas oublier la contribution essentielle de l'activité physique. Bouger davantage permet d'augmenter sa dépense calorique, ce qui favorise le maintien ou l'atteinte d'un poids santé en plus d'améliorer notre niveau d'énergie! Si le temps vous manque,

introduire plusieurs courtes séances d'activités donne de bons résultats. Marcher 30 minutes sur l'heure du dîner ou faire trois séances de 10 minutes s'équivalent en terme de bénéfices. Il suffit d'opter pour une activité qui nous plaît et d'augmenter la durée et/ou l'intensité à mesure que notre condition physique s'améliore.

SOURCES ET LIENS UTILES

Pour d'autres astuces minceur d'Isabelle Huot, docteure en nutrition :
www.conseilsnutrition.tv

Pour d'autres informations sur la nutrition
et les autres sujets relatifs à la santé :
www.familiprix.com

Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie et utilisent différents outils dont les PSST! (Programme de soins et santé pour tous).