

# Comment gérer votre poids

## Ways to Manage Your Weight

Being overweight puts you at greater risk for health problems, such as high blood pressure, diabetes, and heart disease. Make healthy choices each day instead of going on and off diets. A slow loss of ½ to 2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back. The key is finding healthy lifestyle changes that you can maintain long term.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eat at least 3 meals and 1 or 2 snacks each day to help your body have the energy it needs and to prevent hunger.
- **Control your portion size.** Use a small plate and take small amounts of a variety of foods. Do not go back for seconds.
- **Eat when you are hungry.** Avoid eating to relax, or because you are bored or depressed. Take a walk or do something you enjoy instead.
- **Write down all the food you eat.** Include the type of food, the amount, and the time you ate. This helps you become more aware so that you can better manage your eating.

Être en surpoids présente un risque plus élevé d'avoir des problèmes de santé, tels qu'une pression artérielle élevée, du diabète et une maladie cardiaque. Faites des choix sains chaque jour au lieu de faire le yo-yo avec des régimes. Une perte lente de 250 g à 1 kg par semaine est préférable. Si vous perdez du poids trop vite, vous allez souvent reprendre du poids par la suite. La clé est d'adopter des changements de style de vie sains que vous pouvez maintenir à long terme.

- **Ne sautez pas de repas.** Commencez la journée avec un petit-déjeuner sain. Prenez au moins 3 repas et 1 ou 2 collations tous les jours pour aider votre corps à avoir l'énergie dont il a besoin et éviter la faim.
- **Contrôlez la quantité de vos portions.** Servez-vous dans une petite assiette et prenez de petites quantités d'aliments variés. Ne vous resservez pas.
- **Mangez lorsque vous avez faim.** Évitez de manger pour vous détendre, ou par ennui ou parce que vous êtes déprimé. Faites une marche ou faites une activité que vous aimez à la place.
- **Notez tous les aliments que vous mangez.** Notez le type d'aliments, la quantité et l'heure du repas. Cela vous aide à être plus précis de manière à mieux gérer vos habitudes alimentaires.

- **Exercise.** Check with your doctor before starting a new exercise routine. Be more active by taking the stairs or parking your car farther away. Do at least 150 minutes of moderate physical activity each week. Examples of moderate activity are brisk walking, bike riding, swimming, running, and hiking. It is also recommended to stretch and strengthen your muscles 2 to 3 days a week. Lifting weights in a supervised program is one way to strengthen muscles. Exercise classes may also be helpful.
- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies, and candies. These have many calories, few nutrients, and leave you wanting more.
- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink at least 6 to 8 glasses of water each day. If you are overweight, you may need to drink more water to stay hydrated. Drinking water helps to control your appetite and rid your body of waste.
- **Be careful when eating out.** When you eat out, preview the menu ahead of time. Choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat and sodium. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask about healthy menu choices.
- **Faites de l'exercice.** Consultez votre médecin avant de commencer une nouvelle routine d'exercices. Soyez plus actif en montant les escaliers ou en garant votre voiture plus loin. Faites au moins 150 minutes d'activité physique modérée chaque semaine. Des exemples d'activité modérée sont la marche rapide, le vélo, la natation, la course à pied et la randonnée. Il est également recommandé d'étirer et de renforcer ses muscles 2 à 3 jours par semaine. Lever des poids au cours d'une séance supervisée est un moyen de renforcer les muscles. Les séances d'exercice peuvent aussi être utiles.
- **Limitez le sucre et les pâtisseries.** Limitez les aliments qui contiennent des sucres ajoutés tels que des desserts, les beignets, les biscuits et les bonbons. Ces aliments contiennent beaucoup de calories, peu de nutriments et vous donnent envie d'en consommer plus.
- **Buvez de l'eau.** Les personnes qui boivent beaucoup d'eau ont plus de chances de perdre le poids. Buvez au moins 6 à 8 verres d'eau chaque jour. En cas de surpoids, vous devez boire plus d'eau pour rester hydraté. Boire de l'eau potable vous permet de contrôler votre appétit et de vous débarrasser des toxines.
- **Faites attention lorsque vous mangez à l'extérieur.** Lorsque vous mangez à l'extérieur, examinez le menu à l'avance. Choisissez des soupes et des salades ou des plats plus petits faibles en matières grasses et en sodium. Demandez à ce que les sauces et les assaisonnements soient mis sur le côté. Si les portions sont grandes, partagez une assiette ou emportez une demi-ration à la maison. Renseignez-vous sur les choix de menus sains.

- **Snack for better health.** If you are hungry between meals, eat 1 or 2, 100 to 200 calorie snacks. Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Whole wheat crackers, whole grain cereals, and oatmeal also make great snacks. They are good sources of fiber that keep you feeling full longer.
- **Use less fat when cooking.** Bake, broil, grill, roast, or steam food instead of frying. Trim fat and skin from meat. Drain fat.
- **Be a smart shopper.** Plan your meals. Use a list and avoid shopping when you are hungry. Buy fruit, whole grains, vegetables, seafood, chicken, and lean cuts of meat. If you eat dairy products, buy fat free or low fat versions.
- **Des collations pour une meilleure santé.** Si vous avez faim entre les repas, prenez 1 ou 2 collations, de 100 à 200 calories. Mangez des fruits frais, des légumes ou un yaourt léger à faible teneur en gras plutôt que des snacks préemballés. Les craquelins de blé entier, les céréales de grain entiers et l'avoine constituent aussi d'excellentes collations. Ce sont de bonnes sources de fibre qui vous rassasient plus longtemps.
- **Utilisez moins de matière grasse lorsque vous faites la cuisine.** Optez pour une cuisson au four, à la rôtissoire, sur le gril ou à la vapeur, plutôt que la friture. Ôtez le gras et la peau des volailles. Enlevez le gras.
- **Faites vos courses intelligemment.** Planifiez vos plats. Faites une liste et évitez de faire des courses lorsque vous avez faim. Achetez des fruits, des céréales complètes, des légumes, des fruits de mer, du poulet et des viandes maigres. Si vous consommez des produits laitiers, achetez des produits allégés ou à faible teneur en gras.

Small changes can lead to good results. Talk to your doctor, nurse, or dietitian if you have any questions or concerns.

De petits changements peuvent donner de bons résultats. Consultez votre médecin, votre infirmière ou votre diététicien si vous avez des questions ou des préoccupations.