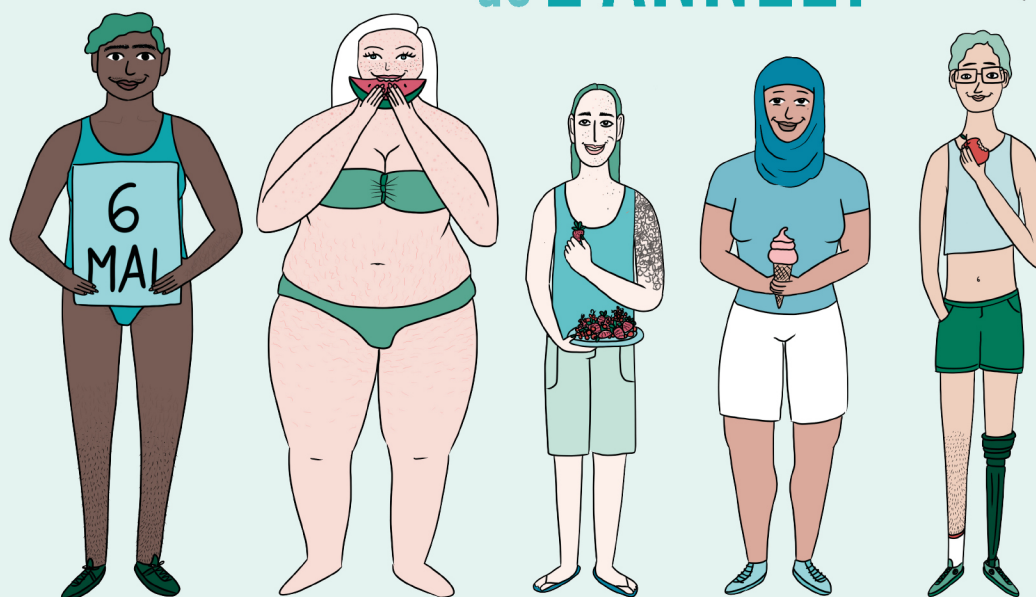


ATELIER DE SENSIBILISATION

GUIDE DE L'ANIMATEUR.RICE



PEU IMPORTE
le calendrier,
SAVOUREZ CHAQUE
moment de L'ANNÉE!



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

équilibre
image corporelle • santé • poids

[EQUILIBRE.CA/SANSDIETE](https://equilibre.ca/sansdiete)

MOT AUX ANIMATEURS.TRICES DE L'ATELIER

Le présent document décrit la préparation de l'atelier «Peu importe le calendrier, savourez chaque moment de l'année!» ainsi que son déroulement.

Nous vous invitons à animer cette activité dans le cadre de la campagne de la *Journée internationale sans diète* (JISD), le 6 mai, ou au cours du mois de mai. Cette campagne aborde l'inefficacité des régimes amaigrissants, les pièges de la privation et invite la population à miser sur l'équilibre et le plaisir de bien manger. Notez que vous pouvez également réutiliser cette activité à tout autre moment au cours de l'année.

Vous trouverez également des documents complémentaires à remettre aux participant.e.s ainsi que des références et des ressources suggérées sur le site Web d'ÉquiLibre au www.equilibre.ca/sansdiete.

Merci de contribuer à faire connaître la JISD. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à utiliser ce tout nouvel outil d'intervention!

L'équipe d'ÉquiLibre

En partenariat

Québec 

L'ATELIER DE SENSIBILISATION

EN BREF

Il y a plusieurs moments dans l'année où la tentation de contrôler son poids se manifeste. L'été en fait partie avec l'arrivée de la saison du maillot de bain. Cette belle période estivale ne devrait pas être associée à la gêne de montrer son corps, au désir de contrôler son poids, à l'envie de suivre un régime ou de se priver. Les régimes et la privation ne sont pas des moyens de gérer sainement son poids. Au contraire, les études démontrent que les régimes peuvent même engendrer un gain de poids à long terme¹. Sans oublier que la privation ne fera qu'augmenter l'attrait pour les aliments interdits². Cet atelier propose aux participant.e.s de résister à l'envie de faire un régime ou de se priver et de miser sur le plaisir de savourer les aliments pour retrouver l'équilibre.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE L'ATELIER :

- 🔗 Sensibiliser les participant.e.s à l'impact négatif des régimes et de la privation sur la relation avec la nourriture et le corps;
- 🔗 Favoriser le développement d'une relation saine avec la nourriture et le corps en misant sur le plaisir de savourer les aliments.

DÉROULEMENT (60 MINUTES) :

- 🔗 Introduction : 5 minutes
- 🔗 Activité 1 – Des fois je contrôle mon poids... : 20 minutes
- 🔗 Activité 2 – Des fois je n'y pense pas! : 15 minutes
- 🔗 Activité 3 – Visualisation pleine de sens : 15 minutes
- 🔗 Conclusion : 5 minutes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- 🔗 Affiche de la JISD (en annexe)
- 🔗 Document de réflexion « Des fois je contrôle mon poids, des fois je n'y pense pas! » (en annexe) – 1 copie/participant.e
- 🔗 Outil individuel à remettre aux participant.e.s à la fin de l'atelier (en annexe) – 1 copie/participant.e

Vous pouvez aussi télécharger gratuitement tout le matériel de sensibilisation de la JISD 2019 en vous rendant au equilibre.ca/sansdiete.

¹ Vennes, M., Mongeau, L., Strecko, J., Paquette, M.-C. et Laguë, J. (2008). Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA). Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Gouvernement du Québec.

² Urbaszat D., Herman C.P., Polivy J. « Eat, drink, and be merry, for tomorrow we diet: Effects of anticipated deprivation on food intake in restrained and unrestrained eaters. » Journal of Abnormal Psychology. 2002; 111(2): 396-401.

PRÉPARATION À L'ANIMATION DE L'ATELIER :

- ✂ Imprimer et disposer l'affiche officielle de la JISD à l'avant de la salle;
- ✂ Imprimer les documents en annexe;
- ✂ Prendre connaissance du présent guide de l'animateur.trice qui vous aidera à bien vous préparer à l'animation de cet atelier de sensibilisation;
- ✂ Si vous souhaitez approfondir la thématique abordée dans le cadre de cet atelier, vous pouvez consulter les articles complémentaires suivants :
 - [Êtes-vous au régime sans le savoir?](#) par Nathalie Pouliot, nutritionniste
 - [Avez-vous une relation saine avec la nourriture?](#) par Noémie Carbonneau
 - [Est-ce possible d'avoir une alimentation équilibrée et de manger ce dont j'ai envie?](#) par Caroline Trudeau, nutritionniste
 - [5 conseils pour bien manger sans vous priver](#) par Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste
 - [Savourer les aliments, pourquoi est-ce important?](#) par Caroline Trudeau, nutritionniste
 - [Trois pièges qui nous amènent à suivre un régime](#) par Caroline Trudeau, nutritionniste

INTRODUCTION À L'ATELIER

OBJECTIF : Présenter l'atelier aux participant.e.s en expliquant ce qu'est la JISD et en décrivant la thématique ainsi que le déroulement de l'atelier.

DURÉE : 5 à 10 minutes

DÉROULEMENT :

- ✚ Accueillir les participant.e.s;
- ✚ Lorsque tou.te.s les participant.e.s seront arrivé.e.s, leur souhaiter la bienvenue ainsi qu'une bonne JISD. Si vous avez le temps, vous pouvez faire un tour de table pour permettre à chacun.e de se présenter et de dire ce qui l'a incité.e à participer à l'activité;
- ✚ Présenter l'historique et les objectifs de la JISD, ainsi que la thématique de cette année à l'aide de l'encadré ci-dessous :

QUELLE EST L'ORIGINE DE LA JISD?

La JISD a été célébrée la première fois à Londres, le 6 mai 1992, par la Britannique Mary Evans Young qui souhaitait créer une journée pour :

- informer le public sur les dangers associés aux régimes amaigrissants, à la chirurgie et à l'obsession liée à la minceur et sur la futilité de ces comportements;
- affirmer que la beauté, la santé et la forme physique résident dans différents formats;
- affirmer que chaque personne a le droit de manger normalement et d'apprécier l'activité physique;
- changer la perception qu'ont les gens des personnes en surplus de poids.

QUELLE EST L'IMPLICATION DE L'ORGANISME ÉQUILIBRE?

Depuis plus de 25 ans, ÉquiLibre aide les Québécois.es à améliorer leurs habitudes de vie et à gérer leur poids sainement. Depuis 2007, l'organisme déploie cette campagne afin de sensibiliser la population à l'inefficacité des régimes amaigrissants et aux dangers liés à l'obsession de la minceur.

QUEL EST LE THÈME DE L'ÉDITION DE CETTE ANNÉE?

Cette édition de la JISD se déroulera sous le thème *Peu importe le calendrier, savourez chaque moment de l'année!* Les activités proposées dans le cadre de cet atelier amèneront les participant.e.s à réfléchir aux moments où la tentation de maigrir est plus forte et à résister à l'envie de suivre un régime ou de se priver. Les participant.e.s seront invité.e.s à identifier des changements réalistes et plus susceptibles d'être maintenus à long terme. Chacune des activités allouera une période de discussion en groupe.

ACTIVITÉ 1

DES FOIS JE CONTRÔLE MON POIDS...

OBJECTIF : Prendre conscience des moments où l'envie de contrôler son poids se manifeste et des répercussions sur la relation avec le corps et la nourriture.

DURÉE : 20 minutes

DÉROULEMENT :

- ✚ Demander aux participant.e.s de prendre le document « Des fois je contrôle mon poids, des fois je n'y pense pas! » et d'identifier, sur la ligne du temps, des moments où ils.elles sont généralement tenté.e.s de contrôler leur poids;
- ✚ Demander ensuite aux participant.e.s d'identifier ce qu'ils.elles font pour contrôler leur poids et comment cela influe sur l'humeur, la relation avec la nourriture et le corps;
- ✚ Poser ensuite les questions suivantes aux participant.e.s en leur indiquant de répondre sur leur document puis faire un retour en groupe par la suite :
 - Quels sont les moments où vous ressentez le plus de pression à modifier votre corps?
 - Que ressentez-vous (sentiment d'urgence, hâte, motivation, peur de ne pas réussir, pression, etc.)?
 - Que faites-vous pour contrôler votre poids?
 - Est-ce que ça fonctionne à court terme? Et à long terme?
 - Quel est l'impact sur votre relation avec la nourriture? Sur la relation avec votre corps? Sur votre humeur?
 - Si ça ne fonctionne pas, comment vous sentez-vous? Pensez-vous être responsable de cet échec?
- ✚ Rappeler aux participant.e.s que les régimes et la privation ne sont pas des moyens à privilégier pour gérer sainement son poids. Présenter le cercle vicieux des régimes et de la privation;
 - **Explication du cercle vicieux des régimes :** Lorsqu'une personne se met au régime dans le but de maigrir, que ce soit en remplaçant un repas par une poudre, en éliminant un groupe d'aliment ou autre, il se produit une diminution des calories ingérées. Le corps a donc moins d'énergie pour fonctionner et s'ajuste afin de dépenser moins de calories au repos. En plus, le corps pèse moins lourd qu'avant et a alors besoin de moins d'énergie pour fonctionner. Évidemment, les restrictions imposées par un régime sont souvent contraignantes et ne sont pas faciles à maintenir. Donc éventuellement, les gens abandonneront leur régime et reviendront à leurs anciennes habitudes avec, en prime, une surconsommation des aliments qui ont été éliminés de l'alimentation. Sans oublier la frustration associée à la

privation d'aliments, la culpabilité d'avoir « succombé » ou d'avoir abandonné le régime. Ce surplus calorique, jumelé à un métabolisme de base abaissé, mène inévitablement à la reprise du poids perdu et même plus.

- **Explication du cercle vicieux de la privation :** La personne a envie d'un aliment « interdit », mais tente d'y résister. Elle essaie de manger d'autres aliments « permis » et finit par succomber à la tentation, encore ici en ressentant de la frustration et de la culpabilité. Elle consomme l'aliment « interdit », souvent sans le savourer et en ayant de la difficulté à s'arrêter. Elle se dit qu'il ne faut plus manger cet aliment parce qu'elle n'est pas capable de se « contrôler ». Au total, elle aura consommé beaucoup plus de calories que si elle avait pris une portion de l'aliment « interdit » et qu'elle l'avait savouré sans culpabilité.

RAPPELER AUX PARTICIPANT.E.S LES MESSAGES CLÉS SUIVANTS

- ✎ Le marketing de l'amaigrissement est très fort à certains moments de l'année comme après la période des fêtes, avant la venue de l'été, etc. Ne vous laissez pas influencer par les promesses alléchantes et résistez à l'envie de suivre un régime. Vous n'avez pas le plein contrôle sur votre poids ou sur la forme de votre corps.
- ✎ Le sentiment d'urgence associé à la perte de poids en fonction d'un évènement précis risque de vous amener à faire des changements drastiques et à avoir de la difficulté à les maintenir à long terme.
- ✎ 95 % des gens reprennent le poids perdu dans les 5 ans qui suivent un régime. L'échec est causé par la méthode qui n'est pas personnalisée et trop radicale et non par le manque de volonté des individus. Malheureusement, les gens ont tendance à se blâmer, à se sentir coupables et auraient plutôt avantage à faire preuve de davantage de bienveillance à leur égard.
- ✎ Le fait de suivre un régime ou de vous priver n'est pas favorable au développement d'une relation saine avec la nourriture. Au contraire, vous risquez de développer un plus grand attrait pour les aliments que vous avez éliminés et d'avoir de la difficulté à vous arrêter quand vous les mangez. Sans oublier la frustration associée au fait de devoir vous priver de ces aliments et la culpabilité lorsque vous les consommez.

ACTIVITÉ 2

DES FOIS JE N'Y PENSE PAS!

OBJECTIF : Réfléchir aux moments de l'année où la tentation de maigrir est moins forte et à l'impact sur les comportements alimentaires et la relation avec le corps.

DURÉE : 15 minutes

DÉROULEMENT :

- ✎ Demander aux participant.e.s de prendre le document « Des fois je contrôle mon poids, des fois je n'y pense pas! » et d'identifier, sur la ligne du temps, des moments où la tentation de contrôler son poids est moins présente ou absente;
- ✎ Poser ensuite les questions suivantes aux participant.e.s en leur indiquant de répondre sur leur document puis faire un retour en groupe par la suite :
 - Pensez aux moments où vous ne voulez pas changer votre corps. Quels sont ces moments?
 - Que ressentez-vous (bien-être, plaisir de savourer, envie de découvrir de nouveaux aliments, etc.)?
 - Que faites-vous de différent lorsque vous ne contrôlez pas votre poids?
 - Quel est l'impact sur votre relation avec la nourriture? Sur la relation avec votre corps? Sur votre humeur?
- ✎ Expliquer aux participant.e.s que le fait de respecter ses préférences alimentaires et de savourer les aliments qu'on aime est une stratégie gagnante pour améliorer la qualité de son alimentation, sa relation avec la nourriture et possiblement son poids;
- ✎ Demander aux participant.e.s de reprendre le document « Des fois je contrôle mon poids, des fois je n'y pense pas! » et de réfléchir à un événement qui, habituellement, leur donne envie de contrôler leur poids. Demandez-leur d'identifier de nouveaux comportements plus sains qu'ils.elles pourraient mettre en place en prévision d'un moment qui les incite généralement à vouloir contrôler leur poids.

RAPPELER AUX PARTICIPANT.E.S LES MESSAGES CLÉS SUIVANTS

- ✂ Lorsque votre alimentation n'est pas conditionnée par l'envie de contrôler votre poids, vous êtes probablement plus à l'écoute de vos envies, vous vivez moins de frustration et de culpabilité. Ceci est la base pour retrouver l'équilibre et développer une relation saine avec la nourriture.
- ✂ Prenez le temps de savourer les aliments, de découvrir le plaisir de manger avec vos 5 sens, de laisser aller la culpabilité et les calculs. Tentez de vous connecter avec les signaux que votre corps vous envoie afin de manger quand vous avez faim et de vous arrêter quand vous n'avez plus faim.
- ✂ Apprenez à voir les aliments plus globalement : ils ne sont pas que des calories dont il faut se priver. Bien manger permet de répondre à plusieurs besoins différents. Les aliments servent non seulement à nourrir votre corps et à le garder en santé, mais également à vous faire plaisir, à découvrir de nouvelles saveurs, à passer de bons moments autour d'un repas en bonne compagnie, etc.
- ✂ Tentez de penser aux aspects positifs associés aux événements (manger en bonne compagnie, apprécier des aliments associés à des traditions, des fêtes, découvrir de nouvelles recettes, etc.), plutôt que de craindre les répercussions sur votre poids. Les gens vous apprécient d'abord pour qui vous êtes!

ACTIVITÉ 3

VISUALISATION PLEINE DE SENS

OBJECTIF : Apprendre à manger en utilisant tous ses sens pour maximiser le plaisir et favoriser l'écoute des signaux de faim et de satiété.

DURÉE : 15 minutes

DÉROULEMENT :

- ✧ Tamiser les lumières de la salle si possible. Demander aux participant.e.s de s'asseoir face au mur afin qu'ils.elles se concentrent et ne soient pas dérangé.e.s. Proposer également de fermer les yeux;
- ✧ Demander aux participant.e.s de prendre quelques respirations profondes pour bien se détendre et profiter de l'exercice de visualisation;
- ✧ Demander aux participant.e.s de choisir un repas dont ils.elles ont envie, mais qu'ils.elles ne se permettent pas de manger;
- ✧ Lire le texte ci-dessous **lentement pour laisser le temps aux participant.e.s de bien visualiser** chaque étape :
 - *Pensez à un repas que vous aimeriez manger. Vous n'êtes pas pressé.e, vous avez tout votre temps pour le déguster.*
 - *Avez-vous faim? Sentez-vous des gargouillements dans votre ventre? Avez-vous moins d'énergie? Êtes-vous plus irritable? Quels signes vous envoie votre corps quand vous avez faim? Avez-vous hâte de manger?*
 - *Imaginez la scène. Où seriez-vous pour manger ce repas? Seriez-vous seul.e, avec d'autres personnes? Y aurait-il une nappe sur la table, un verre de vin, des chandelles? Y a-t-il de la musique d'ambiance?*
 - *Imaginez l'assiette. Est-elle colorée, sobre? Le repas ou l'aliment contraste-t-il avec la vaisselle? La disposition des aliments dans l'assiette est-elle attirante?*
 - *Imaginez l'odeur. Est-ce un parfum prononcé, discret, réconfortant? Est-ce que l'odeur vous fait saliver?*
 - *Prenez votre ustensile ou votre main pour prendre l'aliment. Quelle main utilisez-vous?*
 - *Imaginez-vous mettre la première bouchée dans votre bouche. Qu'est-ce que ça goûte? Est-ce chaud? Froid? Croquant? Mou? Onctueux? Imaginez que vous mastiquez la bouchée afin d'en extraire toutes les saveurs. Que ressentez-vous?*
 - *Vous savourez lentement une deuxième bouchée.*
 - *Mangez-vous les aliments qui composent votre met séparément? Avez-vous soif?*

- *Vous arrivez à la moitié du repas. Vous réalisez que votre faim s'est calmée et que les bouchées sont un peu moins savoureuses qu'au début. Que faites-vous? Êtes-vous déçu.e que le repas tire bientôt à sa fin? Terminerez-vous votre assiette ou serez-vous capable de laisser quelques bouchées si vous n'avez plus faim?*
- *Vous prenez encore quelques bouchées jusqu'à ce que vous sentiez que vous n'avez plus faim. Quels sont les signes que vous ressentez quand vous n'avez plus faim? Mangez-vous jusqu'à vous sentir trop plein.e ou vous sentez-vous juste bien et satisfait.e?*
- *Ça y est, vous terminez votre repas et vous vous levez de table pour profiter de cette sensation de satisfaction!*
- *Et, pour ajouter au plaisir, congé de vaisselle ce soir!*

🔗 Susciter une **discussion de groupe** en posant les questions suivantes aux participant.e.s :

- Comment avez-vous vécu cette visualisation?
- Y a-t-il des pensées, des émotions qui vous venaient en tête au cours de la visualisation?
- Est-ce que cette façon de manger est différente de vos habitudes?
- Portez-vous généralement attention à vos sens quand vous mangez?
- Avez-vous l'impression que cette façon de manger pourrait vous aider à être plus satisfait.e des aliments que vous consommez?
- Croyez-vous que vous pourriez faire la même chose dans la réalité?
- Selon vous, dans quelle mesure le plaisir de manger est-il important dans le cadre d'une saine alimentation? Quel bénéfice peut-il vous apporter?

🔗 Voici **quelques pistes de réponses** qui peuvent vous aider à anticiper ce qui sera discuté :

*Cette visualisation amène les participant.e.s, qu'ils.elles se privent de certains aliments ou non, à réfléchir à leur façon de manger. Les participant.e.s qui se privent de manger les aliments qu'ils.elles aiment se sentiront peut-être soulagé.e.s à l'idée de se permettre ces aliments. Le fait d'avoir été guidé.e.s et d'avoir visualisé la scène peut aussi être **réassurant** et les aider à manger les aliments qu'ils.elles aiment en portant davantage attention aux sens dans la réalité. Pour d'autres, l'idée de s'imaginer manger un aliment interdit peut être **angoissante**. Certain.e.s participant.e.s peuvent craindre de trop manger ou de ne pas pouvoir s'arrêter en mangeant un aliment « interdit » dans la réalité. Ils.elles peuvent aussi réaliser l'impact que la privation a sur eux.elles. N'hésitez pas à les référer à des nutritionnistes si vous sentez que cette activité a été difficile pour certaines personnes.*

*Pour les participant.e.s qui ne se privent pas, la visualisation peut également être intéressante et leur permettre d'apprendre à avoir une **alimentation plus satisfaisante** en portant attention à tous les sens.*

*Manger en portant attention aux sens aide à rendre le repas plus satisfaisant et peut éventuellement aider à manger en étant **plus à l'écoute des signaux de faim et de satiété** (ce qui, pour plusieurs personnes, conduit souvent à moins manger).*

*De plus, savourer les aliments et prendre plaisir à manger peut même mener à vouloir accorder plus d'importance à l'alimentation en général. Le plaisir de manger peut donc inciter à cuisiner davantage, à essayer de nouveaux aliments ou nouvelles recettes, à choisir des aliments qui seront bons au goût, mais aussi nutritifs et sains pour le corps, etc. **Le plaisir de manger peut non seulement aider à développer une relation plus saine avec la nourriture, mais aide également à mieux manger.***

RAPPELER AUX PARTICIPANT.E.S LES MESSAGES CLÉS SUIVANTS

-  En prenant le temps d'être à l'écoute de tous les sens impliqués lorsque vous mangez, votre repas sera plus satisfaisant.
-  En dégustant et en savourant chaque bouchée, vous serez sûrement satisfait.e par de plus petites quantités, et il sera plus facile de savoir quand vous arrêter. En effet, savoir que l'aliment que vous mangez sera de nouveau disponible si vous en avez envie vous aidera à consommer des quantités qui répondront aux réels besoins en énergie de votre corps.
-  En étant attentif.ve à vos signaux de faim et de satiété, vous apprendrez à manger quand vous avez faim et à cesser de manger avant de vous sentir trop plein.e. Il se peut que vous ayez perdu contact avec ces signaux, vous devez vous laisser le temps de les retrouver graduellement.
-  Mangez vos aliments préférés de cette façon et découvrez aussi le plaisir que peuvent vous procurer des aliments que vous ne connaissez pas. Profitez-en pour essayer une nouvelle recette! Le plaisir de manger et la satisfaction qui s'en dégagent sont d'excellentes stratégies pour développer et maintenir de saines habitudes alimentaires sans culpabilité.

CONCLUSION

DURÉE : 5 minutes

- ✂ Remettre l'outil individuel aux participant.e.s et les inviter à en prendre connaissance.
- ✂ Inviter les participant.e.s à se rendre au www.equilibre.ca/sansdiete pour en savoir plus sur le thème de la JISD et découvrir d'autres outils.
- ✂ Inviter les participant.e.s à consulter l'espace Web www.monequilibre.ca pour avoir accès à de l'information juste et crédible sur la saine gestion du poids.
- ✂ Suggérer aux participant.e.s qui souhaitent travailler sur la relation avec la nourriture de consulter un.e nutritionniste. Vous pouvez les référer aux professionnel.le.s de la santé formé.e.s à l'approche d'intervention prônée par ÉquiLibre au www.equilibre.ca/repertoire. Vous pouvez également les référer au site Web de l'Ordre professionnel des diététistes/nutritionnistes du Québec www.opdq.org.
- ✂ Remercier les participant.e.s de leur participation à la JISD 2019 et les inviter à en parler à leur entourage.

VOS COMMENTAIRES SUR CET ATELIER SONT PRÉCIEUX.

Si vous avez des commentaires au sujet de cet atelier, veuillez nous en faire part par courriel (info@equilibre.ca)

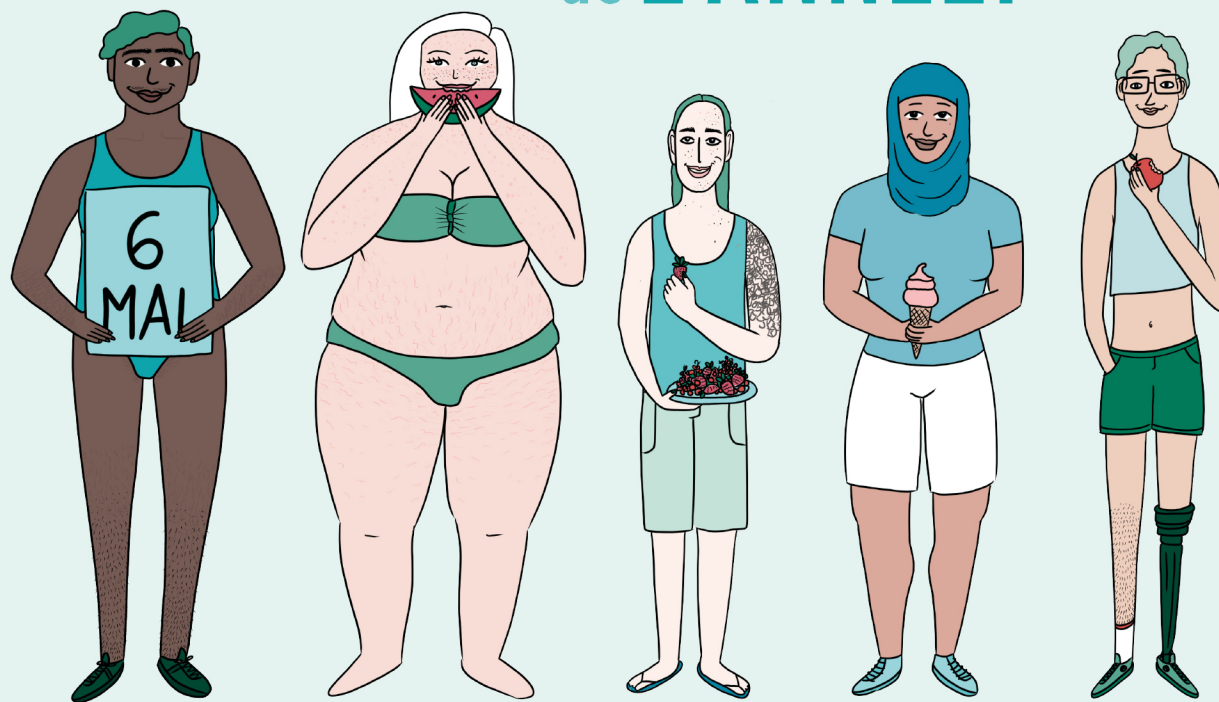
Merci beaucoup d'avoir pris le temps de célébrer la JISD cette année!

ANNEXES

- 🔗 Affiche de la JISD 2019;
- 🔗 Document de réflexion « Des fois je contrôle mon poids, des fois je n’y pense pas! »;
- 🔗 Outil de sensibilisation individuel de la JISD 2019.



PEU IMPORTE
le calendrier,
SAVOUREZ CHAQUE
moment de L'ANNÉE!



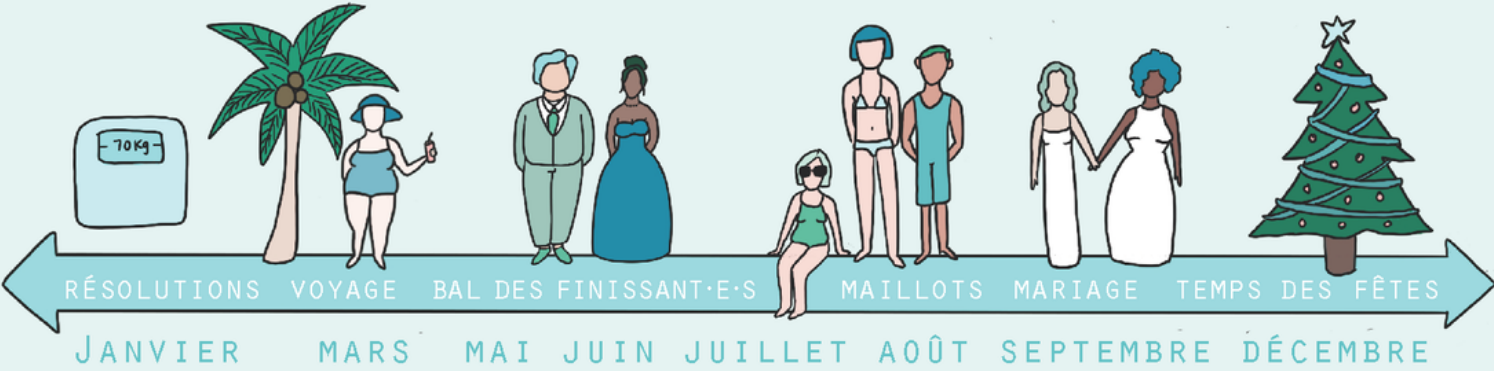
JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

équilibre
image corporelle • santé • poids

EQUILIBRE.CA/SANSDIETE

Des fois je contrôle mon poids... des fois je n'y pense pas!

1 Identifiez les moments où l'envie de contrôler votre poids est plus forte.



Quels sont les moments où je pense à contrôler mon poids?

Four horizontal lines for writing answers.



Pour y parvenir, je...

Three horizontal lines for writing answers.



Quel est l'impact sur...



Mon humeur?

Five horizontal lines for writing answers.

Mon alimentation?

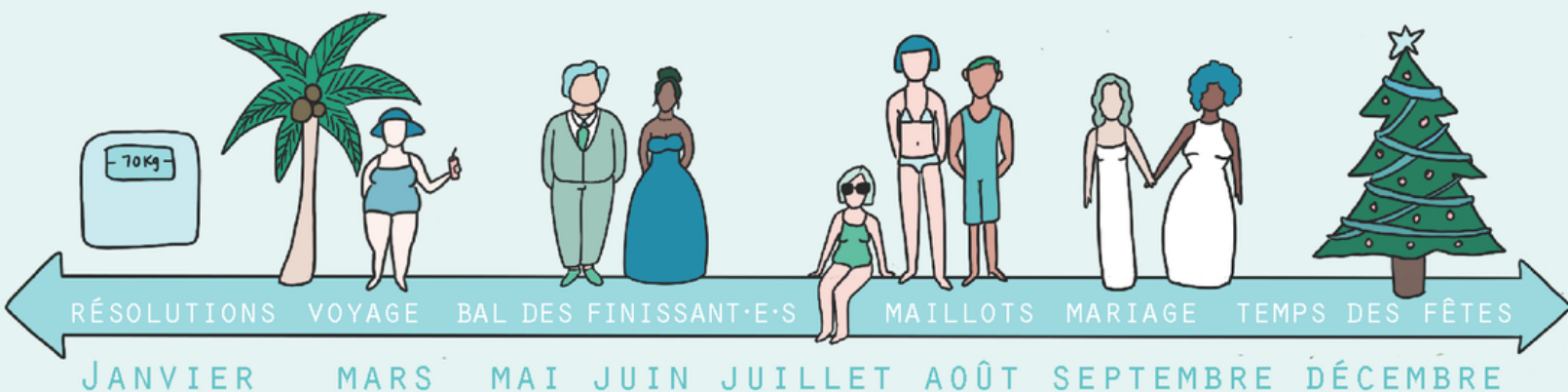
Five horizontal lines for writing answers.

Mon corps?

Five horizontal lines for writing answers.



2 Identifiez des moments où vous pensez moins à contrôler votre poids.



Quels sont les moments où je pense moins à contrôler mon poids?



Quel est l'impact sur...



Mon humeur?



Mon corps?

Mon alimentation?

OSEZ LA NOUVEAUTÉ !



3 Plutôt que de vous priver, cochez de nouveaux comportements que vous pourriez adopter.

- | | |
|---|---|
| ☐ Aménagez un jardin et prenez plaisir à le cultiver. | ☐ Cuisinez votre plat préféré et dégustez-le avec vos proches. |
| ☐ Profitez des terrasses pour manger un bon repas au soleil. | ☐ Savourez une crème glacée sans culpabilité. |
| ☐ Allez cueillir des fruits et faites une nouvelle recette. | ☐ Préparez un pique-nique gourmand pour accompagner votre randonnée. |
| ☐ Apprenez à reconnaître vos signaux de faim et de satiété. | ☐ Et surtout, portez votre nouveau maillot avec fierté! |
| ☐ _____
_____ | ☐ _____
_____ |

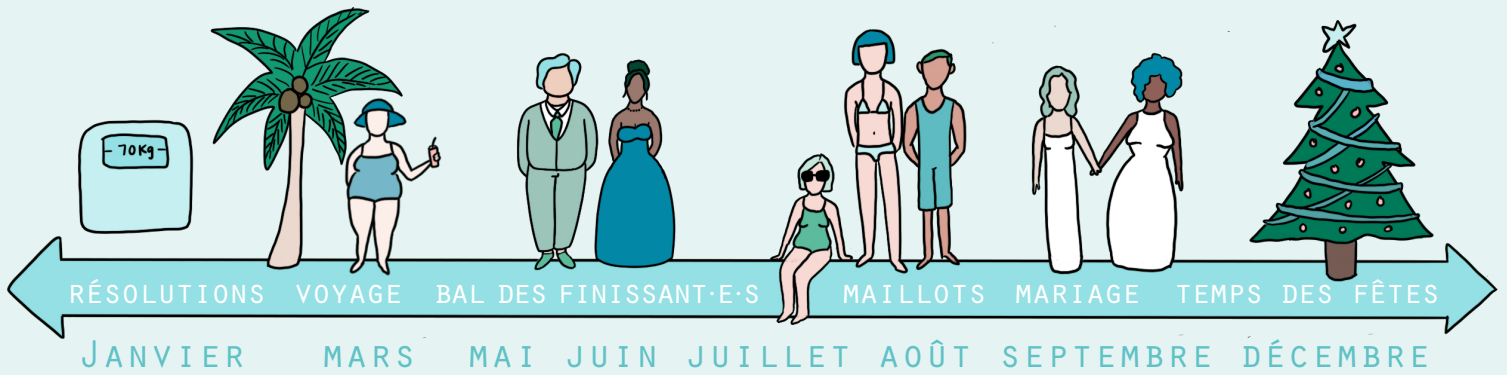


JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE
EQUILIBRE.CA/SANSDIETE

équilibre
image corporelle • santé • poids



IL Y A PLUSIEURS MOMENTS DANS L'ANNÉE OÙ LA TENTATION DE CONTRÔLER SON POIDS PEUT SE MANIFESTER.



Dès le 6 mai, tentez plutôt d'appliquer ces conseils pour savourer chaque moment de l'année!

RÉSISTEZ À L'ENVIE DE SUIVRE UN RÉGIME

Après la période des fêtes ou avant la venue de l'été, le marketing de l'amaigrissement est très intense! Les publicités vous promettent un corps de rêve, mais à quel prix? Vous risquez surtout de vivre de la frustration accompagnée d'un sentiment d'échec.

En plus d'être inefficaces à long terme, les régimes et la privation nuisent à la relation que vous entretenez avec votre corps et la nourriture. Sans oublier l'effet yoyo (cycles de perte et de reprise de poids) qui peut vous faire gagner du poids au fil des ans.

SAVOUREZ, SAVOUREZ, SAVOUREZ

On ne le dira jamais assez, savourer les aliments que vous aimez favorise une relation saine avec la nourriture. Manger ne sert pas uniquement à fournir des calories au corps.

Il est important de choisir les aliments qui vous font envie et de prendre le temps de les savourer sans culpabilité. Vos repas seront satisfaisants et vous aurez probablement envie de découvrir de nouveaux aliments. Il sera aussi plus facile de vous arrêter... avant d'avoir trop mangé. En misant sur le plaisir de manger, vous pourriez ainsi avoir une alimentation plus équilibrée.

LÂCHEZ PRISE SUR CE QUE VOUS NE CONTRÔLEZ PAS

Vous n'avez pas le plein contrôle sur votre apparence physique. L'âge, le sexe, la génétique et la prise de certains médicaments influent sur le poids et la silhouette, et vous n'y pouvez rien. Tentez d'avoir des attentes plus réalistes, vous éviterez ainsi de lutter contre l'inatteignable. N'attendez pas à demain et apprenez à apprécier votre corps maintenant!

ALLEZ-Y UNE BOUCHÉE À LA FOIS

Vouloir tout changer en même temps lors d'un élan de motivation risque de rendre vos nouvelles habitudes de vie difficiles à maintenir à long terme. Il s'agit d'y aller petit à petit en changeant une chose à la fois.

Quel aspect de votre alimentation souhaiteriez-vous améliorer? Prenez le temps d'y réfléchir, expérimentez, visez l'équilibre au lieu de la perfection, mais surtout, donnez-vous le droit à l'erreur!



OSEZ LA NOUVEAUTÉ

L'été est souvent synonyme de régime ou de privation.
POURQUOI NE PAS ESSAYER QUELQUE CHOSE DE DIFFÉRENT CETTE ANNÉE!

- Aménagez un jardin et prenez plaisir à le cultiver
- Cuisinez votre plat préféré et dégustez-le entre ami·e·s
- Profitez des terrasses pour manger un bon repas au soleil
- Savourez une crème glacée sans culpabilité
- Allez cueillir des fraises et concoctez une nouvelle recette
- Préparez un pique-nique gourmand pour accompagner votre randonnée
- Apprenez à reconnaître vos signaux de faim et de satiété
- Et surtout, portez votre nouveau maillot avec fierté!



Peu importe le calendrier, savourez chaque moment de l'année!



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

équilibre
image corporelle • santé • poids

En partenariat

Québec