



# Parler de poids

Guide pour adopter des habitudes plus saines



National Clinical Programme for Obesity



On entend souvent dire que pour contrôler son poids il suffit de manger moins et de bouger plus. En réalité, c'est bien plus compliqué.

Quel que soit votre poids, adopter une alimentation plus saine et mener une vie active aura un impact positif sur votre santé.




# Table des matières


Partie 1	À propos de ce guide	2
----------	----------------------	---



Partie 2	Étapes clés pour adopter des habitudes plus saines	4
	▶ <b>Étape 1 :</b> Comprendre les habitudes en matière de santé	5
	Bien-être mental	5
	Sommeil	7
	Bonne alimentation	8
	Activité physique	12
	Temps passé assis(e)	15
	▶ <b>Étape 2 :</b> Explorer vos habitudes en matière de santé	16
	▶ <b>Étape 3 :</b> Fixer des objectifs et établir votre programme	27
	▶ <b>Étape 4 :</b> Suivre vos progrès	35
	▶ <b>Étape 5 :</b> Gérer vos défis et vos reculs	36



Partie 3	Récapitulons	38
----------	--------------	----



Partie 4	Informations supplémentaires	39
	Activité physique et état de santé	40

# Partie 1 : À propos de ce guide

Si vous avez besoin d'aide pour prendre soin de votre poids et de votre santé, ce guide est fait pour vous. Ce guide ne traite pas de perte de poids rapide, de régimes miracles ou d'activité physique forcenée.

## **Vous pouvez vous servir de ce guide pour :**

- ▶ en savoir plus sur vos habitudes alimentaires et votre niveau d'activité physique au quotidien ;
- ▶ trouver des informations utiles pour vous aider à adopter un mode de vie sain ;
- ▶ vous fixer vos propres objectifs et planifier les défis auxquels vous pourriez être confronté(e) ;
- ▶ trouver des moyens de réaliser le suivi de vos progrès.

Vous pouvez utiliser ce guide seul(e) ou avec un professionnel de santé. Ce guide a pour objectif de vous aider à adopter des habitudes plus saines qui favorisent votre santé et votre bien-être. Perdre du poids peut avoir des effets bénéfiques sur la santé. Votre poids idéal est celui que vous atteignez en menant une vie aussi saine et heureuse que possible. Si vous êtes âgé(e) de 65 ans ou plus, une perte de poids peut être déconseillée car elle pourrait vous affaiblir. Si vous avez des inquiétudes concernant votre poids et votre santé, consultez votre médecin traitant.

Les lignes directrices de pratique clinique pour la prise en charge de l'obésité chez les adultes en Irlande décrivent les soins de qualité à prodiguer aux personnes obèses. Elles sont disponibles à la page [aso.info/guidelines](http://aso.info/guidelines). La Coalition irlandaise pour les personnes vivant avec l'obésité offre un soutien entre pairs. Vous pouvez contacter l'association à l'adresse [icpobesity@gmail.com](mailto:icpobesity@gmail.com), sur Facebook [www.facebook.com/ICPObesity](http://www.facebook.com/ICPObesity) ou sur Twitter [@icpobesity](https://twitter.com/icpobesity).



Votre poids idéal est celui que vous atteignez en menant une vie aussi saine et heureuse que possible.

## Le poids corporel est une question complexe

La santé ne dépend pas uniquement du poids corporel. Le surpoids est un terme qui désigne un excès de poids corporel. Lorsque le poids affecte la santé, on parle d'obésité. L'obésité est une maladie chronique qui nécessite une prise en charge et un traitement tout au long de la vie. Une évaluation clinique est nécessaire pour diagnostiquer l'obésité et déterminer le traitement qui vous convient le mieux. Si vous avez des doutes ou des inquiétudes, consultez votre médecin traitant ou un professionnel de santé.

Le surpoids peut augmenter le risque de :

- ▶ maladie cardiaque et AVC ;
- ▶ diabète de type 2 ;
- ▶ certains troubles musculaires et osseux (par exemple, l'arthrose) ;
- ▶ certains cancers (par exemple, cancer du sein, de l'ovaire, de la prostate, du foie, de la vésicule biliaire, du rein et du côlon).

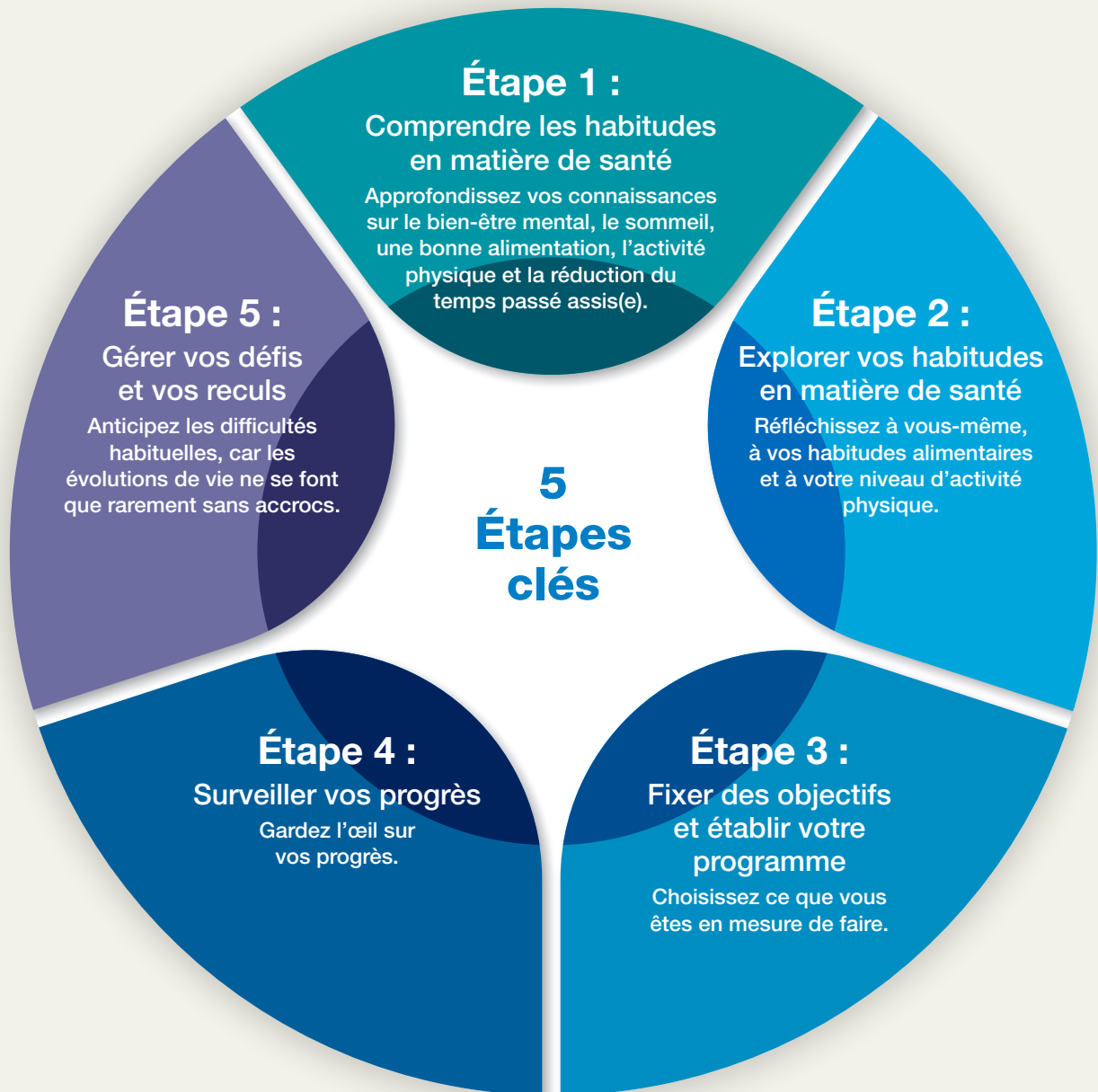
## De nombreux facteurs influencent notre poids corporel



Une perte de 5 à 10 % du poids corporel peut avoir des effets bénéfiques significatifs sur la santé. Mais perdre du poids est complexe, exigeant, et souvent difficile à maintenir dans le temps. Les scientifiques ont recensé plus de 100 éléments pouvant avoir un impact sur le poids corporel. Certains de ces facteurs sont individuels, tandis que d'autres sont influencés par la société, la culture et notre environnement.

# Partie 2 : Étapes clés pour adopter des habitudes plus saines

Cinq étapes essentielles peuvent vous aider à gérer votre poids et à veiller sur votre santé.



# Étape 1

## Comprendre les habitudes en matière de santé

À ce stade, nous explorons les éléments de notre vie susceptibles de favoriser notre santé, indépendamment de notre poids. Lors de l'étape 2, prenez un moment pour examiner vos propres habitudes. Libre à vous de décider si vous souhaitez y apporter des modifications. L'essentiel, d'abord, est d'apprendre à soutenir votre équilibre mental, à gérer le stress, à bien dormir, à bien manger, à bouger régulièrement et à éviter de rester trop longtemps en position assise.

Dans cet objectif, il peut être judicieux de consulter à nouveau cette étape de temps à autre. Cela peut vous permettre de rafraîchir vos connaissances. Chaque nouvelle expérience peut vous apporter un éclairage différent sur ces questions. Vos priorités évolueront tout naturellement au fil du temps.

### Bien-être mental

De nombreux facteurs peuvent avoir une influence positive ou négative sur notre santé mentale et notre bien-être. Parmi eux figurent nos expériences passées, la qualité de nos relations, ainsi que notre état de santé général. Aujourd'hui, beaucoup de personnes mènent une vie à un rythme effréné, jalonnée de défis et d'obstacles quotidiens. Le stress fait partie de la vie quotidienne.

Tenter de contrôler son poids peut s'avérer difficile et générer du stress. La croyance selon laquelle manger moins et faire davantage d'exercice suffirait à résoudre les problèmes de poids peut engendrer une pression inutile. Ce type de pensée peut engendrer des sentiments négatifs envers vous-même. Il se peut que vos attentes ne soient pas réalistes par rapport aux obstacles à surmonter ou aux objectifs que vous souhaitez atteindre. Malheureusement, de nombreuses personnes font également l'objet d'une stigmatisation ou de jugements négatifs liés à leur poids de la part des autres.

En réalité, le stress et la stigmatisation liée au poids peuvent rendre la gestion du poids encore plus difficile. Lorsque le stress s'installe et que le moral est en berne, il devient plus difficile d'adopter des comportements favorables à votre santé et à votre bien-être.

Le stress est également lié à l'alimentation émotionnelle. En période de stress, notre sensation de faim et nos envies alimentaires peuvent changer. Nous avons souvent tendance à nous tourner vers des aliments moins sains. Ce phénomène s'explique en partie par des changements hormonaux, qui peuvent favoriser la prise de poids. L'une des hormones impliquées dans ce processus est le cortisol.

Le stress peut avoir un impact sur de nombreux aspects de notre vie, qu'il s'agisse de nos relations, de notre travail, de notre humeur ou de nos émotions. Il arrive parfois que nous ne réalisons même pas que nous sommes stressés.

Le stress peut se manifester par divers symptômes tels que l'anxiété, les troubles du sommeil, les douleurs musculaires ou articulaires, les douleurs thoraciques, les troubles digestifs, les maux de tête fréquents ou encore des éruptions cutanées.

**Essayer de maîtriser son poids peut s'avérer difficile et source de stress. Il arrive que certaines personnes se mettent beaucoup de pression, en pensant que manger moins et bouger davantage suffisent forcément à obtenir des résultats.**

### Un mot sur la stigmatisation liée au poids

Certaines personnes nourrissent des croyances ou des jugements négatifs à l'égard des personnes de forte corpulence. Certaines personnes corpulentes peuvent en venir à intérioriser la stigmatisation et nourrir des croyances dévalorisantes sur elles-mêmes. La stigmatisation liée au poids peut entraîner de l'exclusion, de la honte, des reproches ou de la discrimination dans différents domaines de la vie. La stigmatisation liée au poids est inacceptable, et pourtant elle perdure. Acceptez-vous tel(le) que vous êtes. Chaque être est différent et mérite le respect, quelle que soit sa silhouette ou sa taille. De nombreux aspects font de vous la personne que vous êtes.



Acceptez-vous tel(le) que vous êtes. Chaque être est différent et mérite le respect, quelle que soit sa silhouette ou sa taille. De nombreux aspects font de vous la personne que vous êtes.

Vous donner la priorité, veiller à votre bien-être mental et surveiller votre niveau de stress sont des mesures favorables à votre santé.

De petites actions peuvent faire une réelle différence pour votre bien-être mental.

- ▶ **Restez en lien avec vos proches** : discuter avec vos amis et votre famille est bénéfique pour votre santé mentale. Pouvoir compter sur des personnes de confiance, en particulier dans les moments difficiles, est essentiel. N'oubliez pas que vous n'avez pas à tout affronter seul(e).
- ▶ **Parlez-en** : les difficultés paraissent souvent moins lourdes lorsqu'on les partage. Il n'est pas toujours nécessaire de trouver une solution immédiate, en parler peut déjà soulager.
- ▶ **Faites quelque chose qui vous plaît** : réservez-vous du temps pour faire quelque chose qui vous plaît, surtout si vous ne vous sentez pas bien.
- ▶ **Maintenez une activité physique régulière** : une simple marche quotidienne peut améliorer votre humeur.
- ▶ **Mangez et dormez bien** : une alimentation saine et équilibrée et un bon rythme de sommeil vous aideront à vous sentir mieux et à avoir les idées claires.
- ▶ **Buvez moins d'alcool** : pour le buveur moyen, réduire sa consommation d'alcool peut aider à faire face aux problèmes et au stress quotidiens.
- ▶ **Demandez de l'aide** : ce n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt de force intérieure. Nous avons tous besoin de soutien à certains moments de notre vie, et il n'y a aucune honte à le reconnaître. N'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste ou à un professionnel de santé.

Vous trouverez de nombreuses informations sur [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Si vous souhaitez obtenir des informations sur les services de santé mentale, appelez la ligne d'information sur la santé mentale au 1800 111 888.

**yourmentalhealth.ie**

Information | Support | Services

**1800 111 888**



Les Samaritains proposent une écoute à toute personne qui en a besoin. Numéro vert 116 123.

## Sommeil

Un sommeil de qualité est essentiel à votre santé générale, y compris pour le maintien d'un poids équilibré. Un manque de sommeil ou un sommeil perturbé peut contribuer à une prise de poids, notamment à une accumulation de graisse abdominale.

Lorsque nous ne dormons pas suffisamment, cela affecte les hormones qui nous procurent une sensation de satiété et qui contrôlent notre faim, ce qui peut perturber l'appétit. Cela risque de nous pousser à manger davantage, entre autre des collations ou des boissons peu équilibrées.

Voici quelques conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil.

- ▶ **Routine** : adopter des heures régulières de coucher et de lever chaque jour peut favoriser un sommeil de meilleure qualité.
- ▶ **Lumière du jour** : s'exposer à la lumière du jour aide à réguler votre horloge biologique et vous incite à bien dormir la nuit.
- ▶ **Écrans** : ne pas regarder d'écrans pendant quelques heures avant d'aller se coucher. La lumière émise par les écrans de télévision, les téléphones portables et les tablettes peut avoir un effet négatif sur les hormones du sommeil pendant la nuit.
- ▶ **Alimentation et exercice physique le soir** : ne pas manger ni faire d'exercice tard le soir peut favoriser le sommeil.
- ▶ **Caféine** : éviter la caféine le soir peut également vous aider à mieux dormir.
- ▶ **Réduction de la consommation d'alcool** : faire une pause ou réduire votre consommation d'alcool peut aider à améliorer la qualité de votre sommeil.

Une bonne nuit de sommeil vous mettra de bonne humeur le lendemain. Il sera plus facile de respecter vos résolutions alimentaires et vous aurez plus d'énergie pour atteindre vos objectifs d'activité physique.

Pour certaines personnes, il est difficile de s'endormir. Si vous avez des problèmes de sommeil, consultez votre médecin traitant ou un professionnel de santé.

## Bonne alimentation

Les aliments que vous consommez vous apportent une variété de nutriments. Il s'agit notamment des vitamines, des minéraux, de l'eau, des lipides, des glucides, des fibres et des protéines. Ces éléments constituent le carburant dont votre corps a besoin pour bien fonctionner. Les nutriments vous aident à grandir, à maintenir votre organisme en bon état et à réparer les tissus.



Il peut parfois sembler que les conseils sur l'alimentation saine changent constamment. La multitude de régimes à la mode et les gros titres sur la nutrition sont souvent source de confusion. Pourtant, les principes fondamentaux d'une alimentation saine sont restés relativement stables au fil des années.

Pour obtenir tous les nutriments dont votre corps a besoin, mangez chaque jour des aliments variés issus de chacun des différents groupes alimentaires. Manger les bons aliments en quantités adéquates vous aidera à rester en bonne santé aujourd'hui et à prévenir les problèmes de santé à l'avenir.

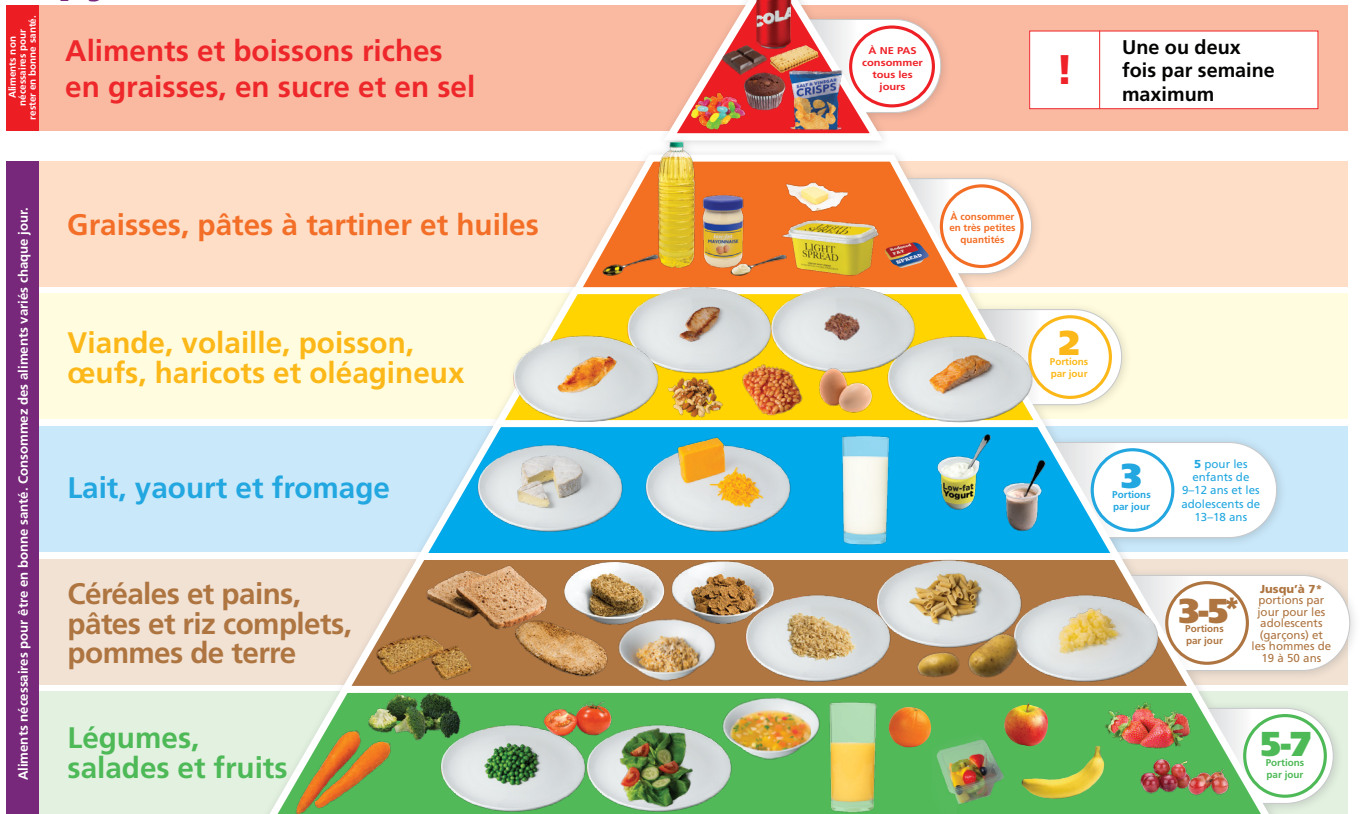
Une alimentation saine pour toute la vie

www.healthyreland.ie



## La pyramide alimentaire

Pour les adultes, les adolescents et les enfants âgés de cinq ans et plus.



\* Guide des portions quotidiennes pour les céréales et pains complets, les pommes de terre, les pâtes et le riz

Personne active	Enfant (5-12)	Adolescent-e (13-18)	Adulte (19-50)	Adulte (51+)	Personne inactive	Adolescent-e (13-18)	Adulte (19-50)	Adulte (51+)
	3-4	4	4-5	3-4		3	3-4	3
	3-5	5-7	5-7	4-5		4-5	4-6	4

Il n'y a pas de guide pour les enfants inactifs car il est essentiel que tous les enfants soient actifs.

Besoins caloriques quotidiens moyens pour tous les aliments et boissons pour les adultes			
	Personne active	Personne inactive	
	2 000 kcal	1 800 kcal	
	Personne active	Personne inactive	
	2 500 kcal	2 000 kcal	

### Guide des quantités recommandées par portion



**Céréales, riz et pâtes cuits et légumes, salade et fruits**  
Utilisez un gobelet en plastique jetable de 200ml pour mesurer vos portions



**Fromage**  
Utilisez la largeur et l'épaisseur de deux pouces pour vous guider à déterminer la taille des portions



**Viande, volaille, poulet**  
La largeur et l'épaisseur de la paume de la main, sans les doigts et les pouces, indiquent la quantité dont vous avez besoin en une journée.



**Margarine allégée**  
Les portions prêtes à consommer que l'on trouve dans les cafés peuvent guider la quantité que vous utilisez. Une portion prête à consommer devrait suffire pour deux tranches de pain.



**Huiles**  
Utilisez une cuillère à café d'huile par personne pour cuisiner ou dans les salades.



**Buvez au moins 8 verres de liquide par jour – l'eau est la meilleure boisson**



### Adoptez un mode de vie plus actif !

Pour maintenir un poids santé, les adultes doivent faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée 5 jours par semaine (ou 150 minutes par semaine) ; les enfants doivent être actifs à un niveau modéré à intense pendant au moins 60 minutes chaque jour.

### Quelles quantités ?

Il n'est pas toujours facile d'évaluer la quantité de nourriture dont vous avez besoin. Cela peut être encore plus compliqué si votre alimentation change tout le temps, si vous grignotez fréquemment ou si vous ne préparez pas vos repas vous-même. Même en cuisinant à la maison, il n'est pas toujours évident de déterminer les bonnes portions. Consultez l'exemple de menus pour une journée de Michael, un employé de bureau de 52 ans, à la page 11.

Vous trouverez plus d'informations sur les aliments dont nous avons besoin à la page 44.

### Légumes, salades et fruits



Nous savons tous, ou presque, que les légumes, les salades et les fruits sont bénéfiques pour la santé. Ils regorgent de nutriments qui aident à protéger l'organisme contre les maladies cardiaques et le cancer. Ils sont également riches en fibres, ce qui contribue au bon fonctionnement du système digestif. Il est recommandé de consommer entre 5 et 7 portions de fruits et légumes par jour. Si cela vous paraît beaucoup, pas d'inquiétude. Même une augmentation d'une ou deux portions par jour peut déjà améliorer votre santé.

Varié les couleurs des fruits et légumes que vous consommez vous permettra de profiter d'une plus grande diversité de nutriments. Mais si vous n'aimez qu'un ou deux types de fruits ou légumes, vous pouvez simplement augmenter la quantité de ceux que vous aimez pour atteindre votre objectif.

### Céréales et pain complets, pommes de terre, pâtes et riz

Ces aliments constituent la meilleure source d'énergie. Vous avez peut-être entendu dire que le pain complet et les céréales pour le petit-déjeuner contiennent des fibres qui favorisent la digestion et protègent contre les problèmes intestinaux. C'est vrai. Cependant, la quantité dont vous avez besoin dépend de votre niveau d'activité physique. Consultez la page 44 pour en savoir plus à ce sujet.

### Lait, yaourt et fromage

Le lait, le yaourt et le fromage sont des sources de calcium, un minéral essentiel à la santé de vos os et de vos dents. Ils fournissent également des protéines de haute qualité, nécessaires à la croissance et à la réparation de votre organisme. Vous en avez besoin, mais en quantité modérée au quotidien. Privilégiez le lait et les yaourts plutôt que le fromage. Si vous optez pour des alternatives végétales, comme les boissons et yaourts à base de soja, veillez à choisir des produits enrichis en calcium.

### Viande, volaille, poisson, œufs, haricots et oléagineux

Ces aliments apportent à votre corps les protéines nécessaires à sa construction et à sa réparation. Ils sont également la principale source de fer, indispensable pour un sang sain. Les haricots, les lentilles et les œufs offrent une excellente alternative pour les jours sans viande, tout en fournissant des protéines de qualité. Comme la viande maigre, la volaille et le poisson sont d'excellentes sources de protéines, nous n'en avons besoin que d'une petite quantité pour couvrir nos besoins en protéines. Il est préférable de ne pas manger tous les jours de viandes transformées salées, comme les saucisses, le bacon ou le jambon.



### **Graisses, huiles et pâtes à tartiner**

Les matières grasses, les pâtes à tartiner et les huiles fournissent à votre corps des graisses essentielles, mais vous n'en avez besoin qu'en très petites quantités. Il est préférable de cuisiner avec le moins de graisse ou d'huile possible. Il peut être utile de mesurer ces ingrédients plutôt que de les verser directement dans la poêle.

### **Aliments et boissons riches en graisses, en sucre et en sel**

Ce groupe d'aliments comprend les frites, les pizzas, les saucisses, les friands, les plats à emporter, les plats préparés, les biscuits, les chips, le chocolat, les bonbons, les glaces, les gâteaux, les muffins, les viennoiseries et les pâtisseries. Il n'est pas surprenant que la plupart de ces aliments soient dépourvus des nutriments bénéfiques qui sont présents dans les fruits et légumes. Bien qu'ils soient très répandus dans notre vie quotidienne, il est préférable de ne pas en consommer tous les jours.




### **Alcool**

Le lien entre la consommation d'alcool et le poids corporel est complexe. Une consommation excessive peut avoir un impact sur votre poids ainsi que sur votre santé globale. Il est recommandé aux femmes de ne pas dépasser 11 unités d'alcool par semaine, réparties sur plusieurs jours, avec au moins deux à trois jours sans alcool. Pour les hommes, la limite recommandée est de 17 unités d'alcool par semaine. Il est également conseillé de consommer moins de six unités d'alcool en une seule occasion. Plus votre consommation d'alcool est faible, plus vous réduisez le risque de développer des problèmes de santé liés à l'alcool.

Pour en savoir plus sur les effets de l'alcool sur la santé, consultez le site [www.askaboutalcohol.ie](http://www.askaboutalcohol.ie)

#### **Qu'est-ce qu'un boisson standard ?**

1 boisson standard contient 10g d'alcool pur

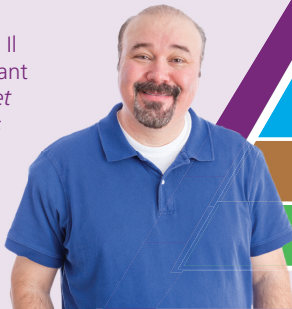
1 boisson standard =  une demi-pinte de bière / brune / blonde =  une mesure de spiritueux (type whisky, vodka, etc.) =  un petit verre de vin

# Une alimentation saine pour toute la vie



## Pyramide alimentaire Programme alimentaire quotidien

Michael est un employé de bureau de 52 ans en surpoids. Il a besoin de 4 portions provenant du rayon *Céréales complètes et pains, pommes de terre, pâtes et riz*. Lorsqu'il commencera à perdre du poids, il pourra consommer 5 portions et devra viser une perte de poids de 500 g à 1 kg par semaine.



Pour en savoir plus, consultez la page [www.safefood.net](http://www.safefood.net) pour trouver des recettes, des vidéos, etc. Pour découvrir d'autres programmes alimentaires similaires à celui de Michael, rendez-vous sur le site [www.healthyireland.ie](http://www.healthyireland.ie).



### Petit-déjeuner

- 1 200 ml de lait écrémé pour les céréales et les boissons
- 1 2 biscuits complets pour le petit-déjeuner
- 1 Pomme



### Déjeuner

- 1 2 œufs
- 1 Yaourt faible en matières grasses
- 1 2 minces tranches de pain complet
- 1 Laitue, concombre, tomate
- 1 Mandarines



### Dîner

- 1 100 g de saumon
- 1 2 pommes de terre de taille moyenne
- 1 Brocoli
- 1 Carottes



### Collation en milieu de matinée

- 1 200 ml de lait allégé
- 1 Raisins



### Goûter

- 1 Kiwis



### Collation du soir

- 1 2 fines tranches de pain complet grillé
- 1 Banane

### Conseils santé pour la vie quotidienne

Buvez au moins 8 verres de liquide par jour – l'eau est la meilleure boisson



### Adoptez un mode de vie plus actif !

Pour maintenir un poids sain, les personnes adultes doivent faire au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, 5 jours par semaine (soit un total de 150 minutes par semaine).

Pour plus d'informations sur l'alimentation et des conseils pour manger sainement, rendez-vous sur [www.healthyireland.ie](http://www.healthyireland.ie)

Source : Department of Health/Health Service Executive 2016.

## Activité physique

Les experts considèrent l'activité physique comme un véritable remède miracle, en raison de ses nombreux bienfaits pour la santé. Une pratique régulière améliore la condition physique et la force, tout en réduisant le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète de type 2 et de certains cancers. Elle aide également à diminuer le stress et l'anxiété, tout en améliorant la santé mentale et l'humeur.

L'activité physique est complémentaire d'une alimentation équilibrée, d'un bon sommeil et d'une gestion efficace du stress.

Pratiquer une activité physique est bénéfique pour votre santé physique et mentale, quelle que soit votre corpulence. Les personnes actives, peu importe leur silhouette ou leur taille, ont généralement plus de chances de vivre plus longtemps que celles qui ne bougent pas régulièrement.



### Intensité de l'activité physique

L'activité physique désigne tout mouvement du corps, quel que soit l'effort ou l'intensité. L'exercice physique structuré en est une forme. L'activité physique englobe aussi des gestes du quotidien comme les tâches ménagères, le jardinage ou le jeu avec les enfants. L'effort nécessaire peut varier d'une personne à l'autre, en fonction de sa condition physique.

- ▶ **Faible intensité** : cela ne nécessite pas beaucoup d'énergie. Les activités comprennent la marche décontractée, se déplacer, se lever d'une chaise et faire les cent pas pendant une conversation téléphonique.
- ▶ **Intensité modérée** : votre rythme cardiaque s'accélère, votre corps se réchauffe et vous pouvez commencer à transpirer légèrement. Votre respiration devient plus rapide, mais vous êtes toujours capable de tenir une conversation. Le rythme est confortable. Les activités de cette intensité incluent la marche rapide, le vélo à faible allure, certaines tâches ménagères et le yoga.
- ▶ **Intensité élevée** : votre rythme cardiaque s'accélère nettement, vous transpirez abondamment et votre respiration devient forte. Il n'est plus possible de maintenir une conversation. Parmi les activités à forte intensité figurent la course à pied, la natation, le port de charges lourdes, le fait de creuser, ainsi que des sports comme le basket ou le hurling.

#### TEST DE LA PAROLE

En général :

- ▶ Lors d'une activité d'intensité modérée, vous pouvez parler, mais pas chanter.
- ▶ Lors d'une activité physique intense, vous devrez faire une pause pour reprendre votre souffle après quelques mots.

## Types d'activité

Il existe plusieurs types d'activités physiques, tels que l'aérobic, le renforcement musculaire, les exercices d'assouplissement et ceux axés sur l'équilibre. Chacun apporte des bienfaits spécifiques à l'organisme. Il est recommandé de combiner différents types d'activités pour obtenir de meilleurs résultats. Certains exercices peuvent appartenir à plusieurs catégories. Par exemple, le yoga peut être une activité aérobique d'intensité modérée, tout en améliorant la souplesse et l'équilibre grâce à certains mouvements.



**Activité aérobique** : également appelée « cardio ». L'activité aérobique fait appel aux grands groupes de muscles du corps et stimule le cœur ainsi que les poumons.



**Renforcement musculaire** : également appelé musculation ou entraînement de résistance. Le renforcement musculaire comprend les exercices avec des poids, des bandes de résistance élastiques, ou qui utilisent le poids du corps.



**Exercices d'assouplissement** : ils améliorent l'amplitude des mouvements de vos articulations. Le yoga et les exercices d'étirement facilitent la pratique d'activités qui nécessitent plus de souplesse, et ce tout au long de votre vie.



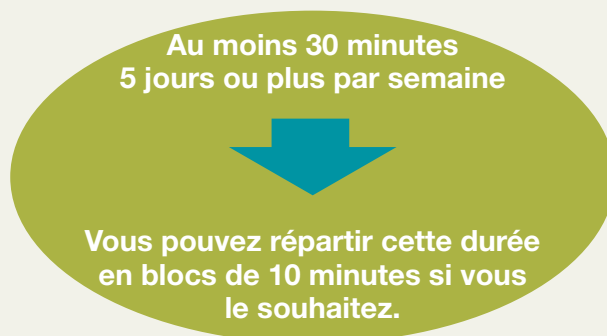
**Exercices d'équilibre** : l'équilibre vous aide à marcher en toute sécurité et à prévenir les chutes, que vous soyez en mouvement ou à l'arrêt. De nombreuses activités peuvent contribuer à améliorer votre équilibre, notamment des exercices spécifiques comme se tenir sur une jambe, ou des pratiques qui renforcent les muscles du tronc et des jambes, telles que le yoga ou le tai-chi.

## Quelle quantité d'activité physique dois-je pratiquer ?

La réponse à cette question varie selon chaque personne. Elle dépend de votre niveau d'activité, de votre état de santé et de vos capacités individuelles. L'essentiel est d'intégrer autant que possible l'activité physique dans votre quotidien.

Toute activité physique, quelle qu'en soit la durée, est bénéfique pour la santé. Il vaut mieux en faire un peu que pas du tout, et en faire davantage, c'est encore mieux. Vous pouvez augmenter votre niveau d'activité physique de nombreuses façons : en planifiant vos séances, par exemple en vous inscrivant à un cours de sport, ou de manière spontanée, comme en décidant sur le moment d'aller marcher.

Il existe des **recommandations nationales concernant l'activité physique**. Les voici :



### Tous les adultes

Au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, 5 jours par semaine (soit un total de 150 minutes par semaine). Pratiquez des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine.

### Personnes âgées (plus de 65 ans)

Privilégiez les activités aérobiques, le renforcement musculaire et les exercices d'équilibre.

### Adultes en situation de handicap

Soyez aussi actif/active que vos capacités vous le permettent. Essayez de suivre les recommandations générales pour les adultes, à savoir de pratiquer 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, 5 jours par semaine.

## Activité physique et poids

Pour favoriser la perte de poids, il est conseillé de pratiquer une activité physique d'intensité modérée pendant 60 à 75 minutes par jour, 5 jours par semaine. Parmi les activités recommandées figurent la marche rapide, le vélo à faible allure, les tâches ménagères ou encore le yoga.

Vous avez peut-être entendu dire que l'entraînement fractionné de haute intensité, ou HIIT (High-Intensity Interval Training), était efficace pour perdre du poids. Des recherches ont comparé les effets du HIIT à ceux des activités d'intensité modérée. Elles montrent que les deux types d'exercices offrent des résultats similaires en termes de perte de poids et de bénéfices pour la santé du cœur. Privilégiez donc l'activité qui vous plaît. La meilleure activité est en effet celle que vous prenez plaisir à pratiquer.



### Important

Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre niveau d'activité physique, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste, votre infirmier/infirmière ou votre kinésithérapeute.

## Activité physique en toute sécurité

Pour rester actif/active sans prendre de risque, quelques principes simples sont à garder à l'esprit. Quelle que soit l'activité choisie, il est essentiel de porter des vêtements et des chaussures confortables. Lorsque vous débutez une nouvelle activité physique ou augmentez votre niveau d'effort, progressez lentement, en tenant compte de vos capacités. Afin de prévenir les blessures, adoptez un rythme qui vous convient, sachez vous arrêter lorsque vous en avez fait assez, et stoppez si le mouvement cesse d'être agréable.

**Étapes clés de chaque séance d'entraînement****1. Échauffement**

Commencez par une activité peu intense pour échauffer vos muscles.

**2. Phase principale**

Augmentez progressivement l'intensité de l'activité.

**3. Récupération**

Diminuez progressivement l'intensité de l'activité afin de permettre à votre corps de récupérer.



Si vous avez un problème de santé, il peut être nécessaire de prendre certaines précautions supplémentaires avant de pratiquer une activité physique. Pour en savoir plus sur l'activité physique en cas d'arthrite, d'asthme, de diabète ou de maladie cardiaque, consultez la Partie 4.

En présence de l'un des symptômes suivants durant l'activité physique, cessez immédiatement l'effort et consultez votre professionnel de santé.

- ▶ Douleur thoracique (angine de poitrine).
- ▶ Douleur dans le bras, le cou ou la mâchoire.
- ▶ Rythme cardiaque irrégulier.
- ▶ Sensations d'étourdissement.
- ▶ Nausée.
- ▶ Sensation d'extrême fatigue.
- ▶ Essoufflement ou respiration sifflante.

Consultez un professionnel de santé si vous souffrez de douleurs articulaires, si vous craignez de faire des chutes ou si vous avez d'autres inquiétudes concernant l'augmentation de votre activité physique.

**Temps passé assis(e)**

Passez le moins de temps possible assis(e)

Interrompez les longues périodes en position assise aussi souvent que possible

Nous passons beaucoup de temps assis lorsque nous regardons la télévision, travaillons à un bureau, conduisons, jouons à des jeux vidéo ou des instruments de musique et regardons nos téléphones. Cela réduit notre temps d'activité physique. Interrompez les longues périodes en position assise par des pauses actives.

Rester assis(e) pendant de longues périodes chaque jour augmente le risque de développer une maladie cardiaque et un diabète de type 2. Cela vaut également si vous pratiquez une activité physique suffisante à d'autres moments de la journée.

Une position assise pendant de longues périodes peut également entraîner une mauvaise posture et des douleurs au niveau du cou, du dos et des hanches. Cela ralentit également notre métabolisme, ce qui fait que nous utilisons moins d'énergie pour faire fonctionner notre corps lorsque nous sommes au repos. Lorsque cela se produit, cela peut entraîner une prise de poids chez certaines personnes.

## Étape 2

# Explorer vos habitudes en matière de santé

Nos habitudes et notre cadre de vie nous sont propres et sont uniques. Explorez ce qui définit les vôtres.

Les étapes suivantes portent sur l'alimentation saine et l'augmentation de l'activité physique. Vous pouvez suivre une démarche similaire pour améliorer votre bien-être et votre sommeil ou encore réduire le temps passé en position assise.

Prendre le temps de réfléchir à nos habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique peut nous aider à identifier les changements à envisager et à les mettre en œuvre. En prenant du recul, nous pouvons mieux comprendre nos comportements et poser un regard plus lucide sur nous-mêmes. À condition d'être honnête dans cette démarche.

Les questions des pages suivantes sont là pour vous accompagner dans cette réflexion. Il n'est pas toujours facile de penser ou d'écrire sur soi sans jugement et en étant objectif. Pour prendre un peu de distance, il peut être utile de s'exprimer à la troisième personne, en utilisant « il » ou « elle » plutôt que « je ». Autrement dit, essayez d'observer vos activités et vos comportements comme si vous étiez un témoin extérieur.

Il se peut que vous ne puissiez pas répondre à toutes les questions, ou que certaines ne vous concernent pas. Néanmoins, cet exercice vous aidera à mieux comprendre les raisons qui sous-tendent vos habitudes. Utilisez ces informations à l'étape 3 pour définir vos objectifs personnels et élaborer votre propre programme.

Les facteurs influençant notre alimentation et notre activité physique peuvent évoluer au fil de la vie, et parfois même d'une semaine sur l'autre. Revenez régulièrement à ces questions.

N'hésitez pas à consigner vos réflexions ou tout élément important dans la partie « Notes » à la fin de ce guide.

## Mon rapport à l'alimentation

Les questions suivantes vous aideront à réfléchir à la place que tient l'alimentation dans votre vie.



Une amie, très attentive à sa santé, a récemment commencé à tenir un journal alimentaire. Elle m'a suggéré d'en faire autant. Sur le moment, l'idée m'a semblé fastidieuse, d'autant que j'ai déjà une alimentation plutôt saine. Mais après une semaine à noter tout ce que je mangeais, j'ai été surprise de tout ce que j'ai pu apprendre sur mes habitudes alimentaires !

Angela

## Tenue d'un journal alimentaire

En complément de vos réponses aux questions, notez tout ce que vous mangez et buvez pendant une semaine, y compris les boissons alcoolisées. C'est souvent l'occasion de faire des découvertes surprenantes sur ses propres habitudes. Pour vous accompagner dans cette démarche, utilisez le guide proposé à la page 21. Essayez de remplir votre journal alimentaire sans vous juger. Adoptez une posture d'observation, comme si vous étiez une simple mouche sur le mur, attentive à tout ce qui se passe.

## Achat des aliments et planification des repas

L'endroit où nous faisons nos courses et la manière dont nous planifions ou non nos repas peuvent avoir une influence importante sur nos choix alimentaires. Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

1. Avez-vous des horaires réguliers pour vos repas, ou varient-ils d'un jour sur l'autre ?  
Prenez-vous trois repas par jour, ou grignotez-vous plutôt au fil de la journée ?

2. Planifiez-vous vos repas ou vos collations à l'avance ? Savez-vous déjà ce que vous mangerez demain ou après-demain ?

3. Qui décide des aliments que vous avez chez vous ?

4. Qui achète les aliments que vous mangez ?

5. À quelle fréquence faites-vous vos achats alimentaires ? Vous êtes plutôt du genre à faire de grosses courses hebdomadaires, ou à répartir vos achats en plusieurs petites courses tout au long de la semaine ? Faites-vous une liste de courses ?

6. Où achetez-vous principalement vos aliments ? Au supermarché, à l'épicerie locale, au marché, à la cantine, des plats à emporter ou au restaurant ?

7. Donnez-vous la priorité à vos propres choix alimentaires ou tenez-vous d'abord compte des besoins des autres ?

## Préparation et consommation des repas et collations

La manière dont nous préparons nos repas (ou d'autres le font pour nous), ainsi que le lieu où nous les consommons, influencent fortement notre alimentation. Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

1. Préparez-vous la plupart de vos repas vous-même, ou comptez-vous sur quelqu'un d'autre pour le faire ?

2. Prenez-vous plaisir à cuisiner ?

3. Est-ce que vous cuisinez bien ? Savez-vous, par exemple, manipuler et cuire correctement de la viande ou de la volaille crue, éplucher et couper des légumes, ou suivre une recette ?

4. Vous arrive-t-il de cuisiner de A à Z à partir d'ingrédients simples ?

5. Prenez-vous vos repas principalement à la maison ou à l'extérieur ?

6. À quelle fréquence prenez-vous votre repas principal en dehors de chez vous ?

7. Si vous travaillez ou étudiez en dehors de chez vous : Prenez-vous vos repas au travail ou à l'université ? Disposez-vous de suffisamment de temps et d'un espace adapté pour manger ? Amenez-vous vos repas au travail ou à l'université, ou mangez-vous à la cantine, ou achetez-vous à manger quelque part ?

## Types et quantités d'aliments que vous consommez

Tenir votre journal alimentaire (voir page 21) vous aidera à en savoir plus à ce sujet.

1. Votre alimentation dépend-elle des choix ou des habitudes d'autres personnes ? De quelle manière ?

2. Mangez-vous des légumes, des salades ou des fruits ? Si oui, en quelle quantité ?

3. Réfléchissez à la liste d'aliments suivante : biscuits, chips, chocolat, bonbons, glaces, gâteaux, muffins, croissants et viennoiseries, boissons alcoolisées. Consommez-vous ces aliments tous les jours, toutes les semaines ou moins souvent ? Cela peut parfois être difficile à estimer.

4. À quelle fréquence mangez-vous au restaurant, dans un café, ou bien des plats achetés chez le traiteur ou à emporter ? Est-ce tous les jours ? Tous les deux ou trois jours ?

## Moments où vous mangez différemment de d'habitude

Il peut y avoir des situations dans votre vie quotidienne où vous mangez différemment. Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

1. Mangez-vous pendant que vous cuisinez ou préparez les repas ?

2. Avez-vous tendance à manger lorsque vous êtes en société, lors de fêtes, de réceptions liées au travail, ou en famille et entre amis ?

3. Mangez-vous lorsque vous êtes anxieux ou fatigué, que vous vous ennuyez ou êtes stressé, en colère, bouleversé ou déprimé ?

4. Grignotez-vous entre les repas ou après le dîner ?

5. Mangez-vous parce que vous avez envie de certains aliments, parce que vous réagissez à la vue ou à l'odeur d'aliments spécifiques, ou parce que vous appréciez particulièrement le goût de produits donnés ?

## Qu'avez-vous découvert à propos de vos habitudes alimentaires ?

Prenons maintenant un moment pour examiner vos habitudes de plus près. Relisez vos réponses précédentes, votre journal alimentaire ainsi que les informations présentées aux pages 8 à 11. Puis réfléchissez aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce que je fais déjà de bien ?
2. Quels sont les aspects qui pourraient être améliorés ?
3. Qu'ai-je appris ?
4. Que pourrais-je faire différemment à l'avenir ?

## Journal alimentaire

Jour et heure	Aliment ou boisson	Quantité consommée	Où étiez-vous ?	Étiez-vous seul(e) ou accompagné(e) ?	Votre sensation de faim avant*	Votre sensation de faim après*

\* Sur une échelle de 1 à 10. Sur l'échelle de 1 à 10, 1 correspond à la satiété la plus faible et 10 à la plus élevée. Ainsi, 1 signifie que vous avez très faim ou que vous êtes affamé(e), et 10 signifie que vous êtes tellement rassasié(e) que vous vous sentez mal.

## Mon rapport à l'activité physique

Les questions de la page suivante vous aideront à faire le point sur votre niveau d'activité physique. Examinez vos habitudes actuelles ainsi que les facteurs qui les influencent, comme vos pensées et croyances à propos de votre propre activité physique, ou encore le soutien que vous recevez de votre entourage.

N'oubliez pas que l'activité physique ne se résume pas au sport ! Lorsque vous répondez aux questions, pensez aussi à des activités comme la marche, le vélo, le jardinage, les tâches ménagères, le jogging ou même la danse.

## Mon activité physique

1. Le modèle FITTE peut nous servir à réfléchir à notre activité physique. Chaque lettre représente un aspect clé : Fréquence, Intensité, Temps, Type et Élément de plaisir. Vous pouvez noter plusieurs activités sous chaque catégorie si vous en pratiquez plusieurs.

▶ **Fréquence** : à quelle fréquence est-ce que je pratique une activité ?

▶ **Intensité** : à quel niveau d'intensité est-ce que je pratique cette activité ? Est-elle de faible intensité, d'intensité modérée ou de forte intensité ?

▶ **Temps** : combien de temps est-ce que je consacre à cette activité ? À quel moment est-ce que je la pratique (matin, midi, soir, week-end) ?

▶ **Type et Élément de plaisir** : quelles sont les activités que je pratique et que j'aime pratiquer ?

Pensez au modèle FITTE pour construire votre programme d'activité physique.

2. Au cours de la semaine dernière, combien de jours ai-je fait un total 30 minutes ou plus d'activité physique suffisante pour accélérer ma respiration ?

Si vous avez répondu « 5 jours ou plus », vous êtes en accord avec les recommandations nationales en matière d'activité physique.

## Mes pensées et mes croyances à propos de l'activité physique

Ce que nous pensons et croyons à propos de l'activité physique joue un rôle clé dans notre envie ou non de bouger.

1. Est-ce que je pratique une activité physique de manière régulière ?

2. Suis-je convaincu(e) de pouvoir augmenter mon niveau d'activité si je le décide ?

3. Est-ce que je me sens prêt(e) à faire évoluer mes habitudes d'activité physique ?

4. Quelles sont les activités physiques que j'aime pratiquer ?

5. À quel moment de la journée ai-je le plus de chances de pouvoir pratiquer une activité physique ?

6. Où est-ce que je préfère faire de l'activité physique : en salle, au parc, à la plage, dans mon quartier ?

7. Y a-t-il des activités physiques que j'aimerais d'essayer ?

8. Comment est-ce que je me sens après avoir fait de l'exercice ?

## Le soutien de mon entourage pour l'activité physique

S'entourer de personnes qui nous encouragent peut faire toute la différence pour rester actif/active au fil du temps.

1. Est-ce que je pratique une activité physique avec des amis ou des membres de ma famille ?

2. Y a-t-il quelqu'un dans mon entourage qui m'encourage ou m'aide à assumer certaines responsabilités afin que je puisse intégrer une activité physique de manière régulière ?

## Mes difficultés à pratiquer une activité physique

1. Quand j'ai du mal à pratiquer une activité physique, qu'est-ce qui me freine ? Notez ici quelques éléments.

2. Est-ce que je me sens en mesure de faire de l'activité physique quand je suis fatigué(e), débordé(e), stressé(e) ou de mauvaise humeur ?

3. Est-ce que je donne la priorité à mes propres activités ou aux besoins des autres ?

Chacun de nous rencontre des défis à un moment ou un autre lorsqu'il s'agit d'adopter ou de maintenir une activité physique. En prendre conscience peut vous aider à mettre en place des stratégies pour les surmonter.

## Mes stratégies pour maintenir une activité physique régulière

1. Est-ce que je note les activités physiques que je réalise ?

2. Est-ce que je parviens à trouver des solutions pour contourner les obstacles qui freinent ma pratique ?

3. Que pourrais-je mettre en place pour faciliter mon accès à l'activité physique ?

4. Est-ce que je prévois des alternatives lorsque mes plans initiaux ne fonctionnent pas, afin de pratiquer quand même une activité physique ?

5. Est-ce que je place des rappels ou des notes chez moi pour m'encourager à bouger ?

6. Est-ce que je prends des initiatives pour rendre l'activité physique plus plaisante ?

## Qu'avez-vous découvert sur vos habitudes en matière d'activité physique ?

Analysons plus en détail votre niveau d'activité physique. Relisez vos réponses et les informations fournies aux pages 12 à 15. Puis réfléchissez aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce qui fonctionne bien pour moi ?
2. Qu'est-ce qui ne fonctionne pas très bien pour moi ?
3. Qu'ai-je appris ?
4. Que pourrais-je faire différemment à l'avenir ?

**Pour obtenir des conseils et du soutien afin d'être plus actif ou active, consultez :**



[www.getirelandactive.ie](http://www.getirelandactive.ie)



[www.getirelandwalking.ie](http://www.getirelandwalking.ie)



[www.hse.ie](http://www.hse.ie)



### **Le témoignage de Mary**

Discuter avec mon amie Lizzie me met toujours de bonne humeur. Nous voulions toutes les deux rester en forme et avons décidé de sortir faire de l'exercice ensemble. Avant, je détestais faire du sport en public. Je me sentais très gênée. Maintenant, je ne rate jamais une promenade. J'apprécie trop nos moments ensemble. Si j'essayais de ne pas y aller, Lizzie m'appellerait pour me motiver. Elle est formidable pour maintenir ma motivation.

### Étape 3

## Fixer des objectifs et établir votre programme

Pour établir un programme, il est essentiel de connaître le point de départ. En répondant aux questions et en tenant le journal alimentaire de l'étape 2, vous prendrez conscience de vos habitudes alimentaires actuelles ainsi que de votre niveau d'activité physique.

Une fois cette réflexion amorcée, vous aurez peut-être envie d'apporter certains changements. Pour modifier un aspect de la vie, il est préférable de se fixer des objectifs simples. Se fixer des objectifs est souvent un excellent moyen de se motiver.

Vos objectifs peuvent viser à améliorer votre santé, votre bien-être ou encore à mieux gérer votre poids.




Il arrive que nous nous fixions des objectifs irréalistes lorsque nous souhaitons perdre du poids. Cela peut nous décourager si les résultats ne suivent pas. Plutôt que de vous focaliser sur un chiffre précis à atteindre sur la balance, essayez de viser des actions concrètes et réalistes : par exemple, manger un fruit au petit-déjeuner chaque jour, ou encore choisir d'aller faire les courses à pied plutôt qu'en voiture.




Définissez précisément vos objectifs. Donnez des détails comme la date de début et la période à laquelle vous espérez les atteindre. Plus vos objectifs sont clairs, plus il vous sera facile de savoir si vous les avez atteints ou non. Quels que soient les objectifs que vous vous fixez, il est essentiel que vous puissiez les atteindre.

Consultez votre médecin traitant si vous avez des inquiétudes.

Privilégiez une approche centrée sur les bénéfices pour la santé plutôt que sur la seule perte de poids.

Le tableau ci-dessous donne quelques exemples d'objectifs plus ou moins efficaces.

Bien 	Mieux 	Encore mieux 
Je vais marcher beaucoup plus.	À partir de la semaine prochaine, je vais aller au travail à pied.	À partir de la semaine prochaine, j'irai au travail à pied le mercredi et le vendredi. Je noterai dans mon agenda professionnel les jours où je marche. Au bout de 10 semaines, je verrai où j'en suis.
Je vais manger plus de légumes.	Je vais manger plus de légumes au dîner.	J'achèterai des petits pois et du maïs surgelés et j'en mangerai au moins le mardi et le jeudi au dîner. Je cocherai les jours où j'en mangerai sur le calendrier dans la cuisine. Au bout de 10 semaines, je verrai où j'en suis.

Bien	Mieux	Encore mieux
		
J'ai décidé d'apporter désormais mon propre déjeuner au travail, en remplacement des repas pris à la cantine.	À compter de la semaine prochaine, je prévois d'apporter mon déjeuner au travail 2 fois par semaine pour commencer, avec pour objectif de le faire 5 jours par semaine d'ici la fin de l'année.	À compter de la semaine prochaine, je prévois d'apporter mon déjeuner au travail 2 fois par semaine pour commencer, avec pour objectif de le faire 5 jours par semaine d'ici la fin de l'année. Je prendrai de la soupe et du pain, ou un croque-monsieur. J'amènerai aussi un yaourt et un fruit. Je vais noter mes repas dans mon agenda pendant 10 semaines, puis j'évaluerai la situation.
Je vais commencer à courir le mois prochain.	Je vais commencer à courir le mois prochain et augmenterai progressivement la distance jusqu'à 5 km d'ici la fin de l'année.	Je vais commencer à courir le mois prochain et augmenterai progressivement la distance jusqu'à 5 km d'ici la fin de l'année. J'utiliserai une application sur mon téléphone pour suivre mes progrès.

### Le témoignage de John

J'ai beaucoup de chance au travail : nous avons une cantine fantastique, avec des plats délicieux et un large choix. Pendant un moment, je prenais tous mes repas sur place - petit-déjeuner, déjeuner et dîner - car c'était pratique et peu coûteux. Mais au bout d'un an, j'ai constaté que je prenais du poids. Peut-être que la nourriture était trop bonne. Mon père étant diabétique, cette prise de poids a commencé à m'inquiéter.

J'ai décidé de prendre un petit-déjeuner léger à la maison, puis j'ai commencé à apporter mon déjeuner certains jours. Je prends encore le dîner à la cantine, mais j'ai presque retrouvé mon poids d'avant.

« Au bout d'un an j'ai constaté que je prenais du poids. »



## Fixer des objectifs et établir votre programme

La relecture de votre journal alimentaire et de vos réponses aux questions des pages 17 à 20 vous aidera à mieux cibler les ajustements à envisager.

### Achat des aliments et planification des repas

La manière dont nous planifions ou non nos repas et l'endroit où nous faisons nos courses peuvent avoir une énorme influence sur nos choix alimentaires. En planifiant, en achetant et en préparant nous-mêmes les aliments que nous consommons, nous avons tendance à faire des choix plus sains, même si ce n'est pas toujours le cas. Cela peut être difficile si vous menez une vie bien remplie, si vous n'avez pas l'habitude de cuisiner, si vous vivez seul(e) ou si vous avez un budget serré.

« J'ai décidé qu'il était temps de réagir et d'apprendre à cuisiner. »



### Le témoignage d'Anne

Je n'ai jamais appris à cuisiner, ni à la maison, ni à l'école. Après une longue journée de travail, décider quoi préparer pour le dîner était une vraie corvée. Ce n'est pas facile quand il y a de la fatigue et que tout le monde demande « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » Je finissais souvent par servir des plats tout prêts ou presque.

Soyons honnête. On mangeait mal en famille, et on était tous en surpoids. Quand les enfants ont commencé l'école, j'ai décidé qu'il était temps de réagir et d'apprendre à cuisiner.

Grâce à des vidéos sur YouTube, j'ai appris à faire la sauce bolognaise, le curry et le ragoût. Au début, cela m'a semblé plus cher que les plats préparés. Mais une fois que j'ai maîtrisé les bases, j'ai pu adapter les recettes selon nos goûts. Nous ne mangeons pas encore tous les soirs un repas fait maison de A à Z, mais il y a du progrès.

Un petit-déjeuner planifié, accompagné de deux autres repas tels que le déjeuner et le dîner (ou le souper/goûter), constitue une base essentielle pour répondre à vos besoins nutritionnels chaque jour. Consultez de nouveau la page 11 pour revoir la journée de Michael.

Si vous avez répondu aux questions de la page 17, vous savez comment vos repas et vos collations sont planifiés et comment vous achetez vos aliments. Aimerez-vous faire certaines choses différemment ? Comment vous y prendriez-vous ? Cela changerait-il votre façon de manger ?

### Préparation et consommation des repas et collations

La manière dont vous préparez vos repas et l'endroit où vous les prenez peut aussi influencer vos choix alimentaires. En répondant aux questions de la page 18, vous avez pu mieux comprendre comment vos repas et collations sont préparés, et où vous avez l'habitude de les prendre. Après avoir réfléchi, avez-vous identifié des choses que vous aimeriez faire autrement ? Que seriez-vous prêt(e) à changer ? Cela changerait-il votre façon de manger ?

### Types et quantités d'aliments que vous consommez

De nombreux facteurs influencent notre manière de nous alimenter. Par exemple, nos goûts et nos aversions, les personnes avec lesquelles nous vivons, le temps dont nous disposons, notre goût pour la cuisine ou notre situation financière. La tenue d'un journal alimentaire vous a sans doute permis d'en savoir plus. Aimerez-vous faire les choses différemment ? Que seriez-vous prêt(e) à changer ? Cela changerait-il votre façon de manger ?

Consultez la page [www.safefood.net/weightolive](http://www.safefood.net/weightolive) pour découvrir un programme en ligne de 12 semaines qui comprend des menus hebdomadaires, des recettes et des outils de suivi pour vous accompagner vers une alimentation plus saine.



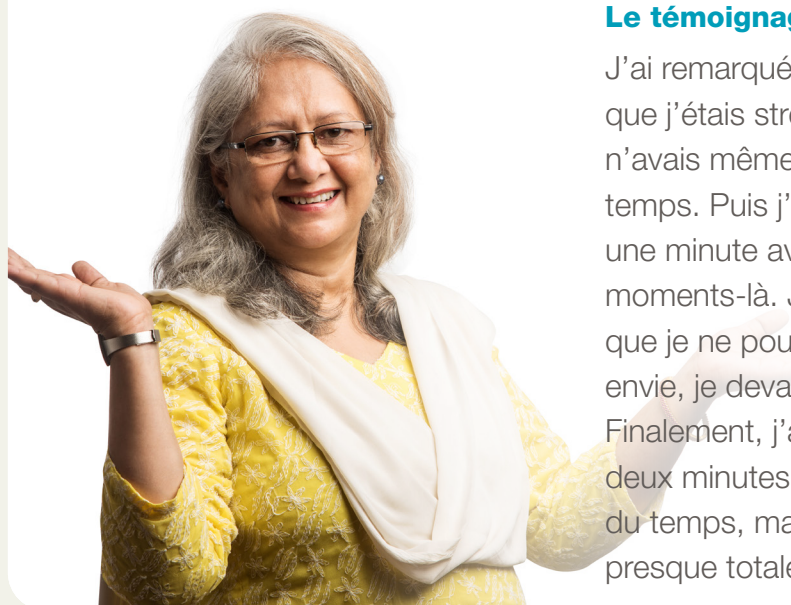
#### **Le témoignage de Luca**

Un jour, au travail, nous discutons de perte de poids et quelqu'un m'a conseillé d'évaluer la quantité de céréales que je mangeais au petit-déjeuner. J'ai découvert que je mangeais trois fois plus que la portion recommandée. Le bol que j'utilisais était beaucoup trop grand. Je suis passé à un bol plus petit, ce qui fait qu'à présent je consomme deux fois moins de céréales.

### **Moments où vous mangez différemment de d'habitude**

En relisant les questions des pages 19 et 20, y a-t-il des situations dans votre vie quotidienne où vous mangez différemment de d'habitude ? Aimeriez-vous que cela change ?

« J'ai remarqué que je mangeais dès que j'étais stressée ou émotive. »



#### **Le témoignage de Mishka**

J'ai remarqué que je mangeais dès que j'étais stressée ou émotive. Je n'avais même pas faim la plupart du temps. Puis j'ai commencé à attendre une minute avant de manger dans ces moments-là. Je ne me suis pas dit que je ne pouvais pas céder à cette envie, je devais simplement attendre. Finalement, j'ai réussi à repousser à deux minutes, puis plus. Cela a pris du temps, mais maintenant, je maîtrise presque totalement cette envie.

**Le témoignage de Marta**

J'ai décidé de faire de l'exercice une priorité. Au début, je ne voyais pas comment cela pourrait marcher. Je suis très occupée, entre mon travail et mes enfants. Je pense que cette décision m'a obligée à repenser mon emploi du temps. Je voulais vraiment que cela fonctionne.

Je vais être honnête. Il m'a fallu un certain temps pour me faire à l'idée. Aller à la salle de sport à 7 heures du matin n'allait tout simplement pas être compatible avec le fait d'amener les enfants à l'école. En plus, je n'aime pas aller à la salle de sport. Quelle idée j'avais eue !

Deux fois par semaine, je suis un cours d'exercices en ligne, parfois du yoga, parfois de la zumba, selon mon humeur. J'ai trouvé des cours de 20 minutes que je peux caser pendant que le dîner cuit. Le week-end, mon compagnon emmène les enfants à leurs matchs et je rejoins le groupe de marche et course local. Le soutien et la routine font toute la différence.

« Au début, je ne voyais pas comment cela pourrait marcher. Je suis très occupée. »



« Quelqu'un m'a suggéré de goûter de petites quantités d'un légume et d'augmenter progressivement les quantités. »

**Le témoignage de Ciaran**

Je détestais les légumes depuis mon enfance et j'avais perdu l'habitude de manger des fruits au fil des ans. Lorsque l'infirmière de mon cabinet médical m'a dit que les fruits et les légumes aidaient à prévenir le cancer, j'ai su que je devais essayer, car mon père avait eu un cancer à mon âge.

J'ai donc commencé à manger une banane chaque matin au petit-déjeuner. Parfois, je prends une orange à la place. Je trouve plus facile de penser à manger des fruits au repas dès le début de la journée. Pour s'habituer au goût des légumes, quelqu'un m'a suggéré de goûter de petites quantités d'un légume et d'augmenter progressivement les quantités. Cela m'a pris un certain temps, mais maintenant, j'arrive à manger des petits pois surgelés, des carottes et du brocoli. J'irais même jusqu'à dire que j'aime ça.

### Le témoignage de Muhammad

Je me suis inscrit à une salle de sport parce que je pensais que payer à l'avance m'encouragerait à y aller. Mais je n'y allais pas assez souvent pour que cela en vaille la peine financièrement, alors j'ai abandonné. J'ai vu une affiche pour des cours de kickboxing à la carte et j'ai décidé d'essayer. C'est un entraînement difficile, mais je suis absolument revigoré après et j'y vais plus souvent chaque semaine que je ne l'ai jamais fait pour la salle de sport.



## Fixer des objectifs et établir votre programme d'activité physique

Appuyez-vous sur vos réponses de la rubrique **L'activité physique et moi** (pages 22 à 25) pour définir vos objectifs et concevoir votre plan d'action.

Avancez à votre rythme. De cette façon, vos objectifs seront réalistes et réalisables pour vous. Pour bien commencer, planifiez des activités qui vous conviennent. Ajoutez les choses que vous avez décidé de faire différemment à l'avenir.

Vos objectifs peuvent être de pratiquer des activités spécifiques. Ou bien ils peuvent simplement consister à vous préparer à une activité. Par exemple, il peut s'agir de chercher des renseignements sur les horaires et le lieu d'un cours. Inclure des objectifs liés à ce qui vous aide à faire de l'exercice vous aidera à tenir dans la durée. Vous pouvez utiliser les modèles de la page 34 pour définir vos objectifs.

### Mes objectifs pour m'aider à être actif/active (et à le rester)

Souvent, les gens concentrent leurs objectifs sur les activités physiques, mais oublient d'autres objectifs importants qui rendent ces activités possibles. Ces objectifs complémentaires peuvent refléter vos progrès vers une vie plus active.

Voici quelques éléments à prendre en compte pour vous y aider :

- ▶ **se préparer à l'activité physique** : se fixer des objectifs concernant le fait de dégager du temps pour une activité, se procurer l'équipement nécessaire, laisser une paire de chaussures de sport sous son bureau pour aller marcher pendant la pause déjeuner, etc.
- ▶ **identifier les obstacles** : réfléchir à ce qui vous freine et trouver des solutions concrètes pour surmonter ces obstacles.
- ▶ **prévoir des plans de secours** : transformer un plan A en plan B, voire en plan C. Avoir une solution de rechange augmente vos chances de rester actif/active. Les obstacles typiques à l'activité physique comprennent les conditions météorologiques et le manque de temps.
- ▶ **obtenir les encouragements de vos proches** : cela peut faire toute la différence. Il peut s'agir, par exemple, de quelqu'un qui vous emmène à votre entraînement, garde vos enfants durant votre séance, ou d'un(e) ami(e) qui vous soutient, vous motive, voire s'entraîne avec vous. Réfléchissez aux moyens d'améliorer le soutien de vos proches et vos amis. Pouvez-vous solliciter l'aide de quelqu'un ? Pouvez-vous demander à vos amis ou à votre famille de participer à des activités avec vous ?

## Planifier et définir mes objectifs en matière d'activité physique

Lorsque nous planifions notre activité, il est utile d'examiner la fréquence, l'intensité, le facteur temps et les types d'activités que nous prévoyons de faire (les « principes FITT »).

Mais avant cela, quelques points à considérer.

- ▶ Si vous ne faites pas d'exercice, allez-y progressivement et augmentez petit à petit.
- ▶ Privilégiez des activités qui vous plaisent : jouer à des jeux physiques avec vos enfants, vous rendre au travail à vélo ou à pied, rejoindre un club ou une salle de sport, ou pratiquer seul(e) pour profiter d'un moment pour vous.
- ▶ Prenez soin de vous et soyez à l'écoute de votre corps. Parfois, même si vous aviez prévu une activité, c'est de repos dont vous avez besoin.
- ▶ Ne vous punissez pas si vous loupez une séance d'exercice. Pas besoin de la « rattraper » en en faisant deux fois plus le lendemain. Consultez votre programme et voyez si vous pouvez remplacer une journée active par une journée de repos, et vice versa. Ou encore attendez jusqu'au lendemain pour être en forme.
- ▶ Si vous avez du mal à vous y tenir, demandez-vous si vous essayez d'en faire trop, trop vite. Faut-il modifier votre programme pour le rendre plus réaliste ? Quels petits ajustements suffiraient à simplifier les choses ? Prenez un moment pour faire le point sur votre parcours et voir où vous en êtes.

Mes objectifs pour m'aider à rester actif/active sont les suivants :

1	
2	
3	
4	
5	

Voici les objectifs que je me fixe en termes d'activité physique :

<b>Fréquence</b> À quelle fréquence ?	<b>Intensité</b> À quelle vitesse ? Quel niveau d'effort ?	<b>Heure</b> Quand ? Pendant combien de temps ?	<b>Type d'activité</b> Marche, vélo, sport, tâches ménagères, jardinage ?

## Étape 4

### Suivi de vos progrès

Lorsque nous entamons des changements dans notre mode de vie, il est utile de s'observer. Cela permet de suivre l'évolution de la situation, d'identifier ce qui nous soutient et ce qui nous freine.

Tenez un journal, utilisez un moniteur d'activité physique ou une application pour noter vos habitudes. Cela peut vous aider à mieux vous comprendre. Il ne s'agit pas de mesurer vos réussites ou vos échecs. L'objectif n'est pas de vous juger.

mais d'apprendre à savoir quand tenter quelque chose de différent.

#### Le témoignage de Sean

L'année dernière, j'ai commencé à faire quelques changements. Après une conversation avec mon médecin généraliste, j'ai décidé d'essayer de perdre un peu de poids. Au début, tout se passait bien. J'ai perdu du poids chaque semaine pendant environ 8 semaines, puis les progrès ont cessé. J'ai commencé à reprendre du poids. Cela m'a vraiment découragé, et j'ai fini par abandonner.

Cette année, j'ai décidé de réessayer. J'ai commencé à tenir un petit journal que je gardais à côté de mon lit. Chaque soir, j'y notais la quantité de fruits que j'avais mangés, ainsi que les biscuits, chips ou autres aliments du même type. Je me suis aussi acheté une montre pour compter mes pas au quotidien. J'ai trouvé cela très motivant. Comme la première fois, la perte de poids a ralenti après quelques semaines, mais cette fois je n'ai pas repris de poids. Aujourd'hui, je continue à noter ce que je mange et le nombre de pas que je fais chaque jour.

Mon médecin m'a indiqué que la perte de poids atteinte suffisait à améliorer ma santé, et l'augmentation de ma consommation de fruits et légumes ainsi que de mon activité physique font toute la différence. Nous avons des antécédents de problèmes cardiaques et d'AVC dans la famille, c'est donc important pour moi. Je suis très content !

« Je me suis acheté une montre pour compter mes pas au quotidien. J'ai trouvé cela très motivant. »



De nombreuses personnes se pèsent afin de suivre l'évolution de leur santé. Mais essayez d'éviter de vous focaliser uniquement sur votre poids lorsque vous pensez à votre santé. Votre santé ne se résume pas à un chiffre sur la balance. Évaluer les progrès liés à la santé, tels que l'augmentation de la consommation de fruits et légumes, les distances marchées, la quantité de sommeil ou la réduction de la consommation d'alcool, est tout aussi important.

Certaines personnes trouvent utile de se peser pour maintenir leur cap. C'est probablement parce qu'elles remarquent les changements très tôt. En revanche, si le fait de vous peser chaque semaine vous affecte négativement, il se peut que cette méthode ne soit pas la plus appropriée pour vous.

## Étape 5

### Gérer vos défis et vos reculs

Il est rare d'opérer un changement durable dans sa vie sans connaître quelques arrêts et redémarrages en cours de route. Ne voyez pas les reculs comme des échecs. Il est tout à fait normal de retomber, de temps à autre, dans ses anciennes habitudes. Ayez confiance en votre capacité à faire face aux obstacles et à rebondir après les difficultés. Cette attitude est essentielle si vous souhaitez maintenir les changements positifs que vous avez entrepris.

Certaines difficultés peuvent surgir de manière inattendue, comme une blessure ou un changement soudain dans votre situation, tandis que d'autres, comme les fêtes de Noël ou une modification de votre routine professionnelle, sont plus faciles à anticiper. Lorsque les défis sont prévisibles, vous pouvez vous y préparer. Si vous pensez à vos défis, que pouvez-vous faire pour vous faciliter la tâche ?

Lorsque des reculs surviennent, ne rejetez pas la faute sur vous. Réfléchissez plutôt aux raisons pour lesquelles cela s'est produit. Ne les ignorez pas. Revenez aux choses simples qui fonctionnaient pour vous auparavant.

#### **Défis fréquents et causes courantes de recul.**

- ▶ Modification de vos habitudes, notamment départ en vacances, changement d'emploi, naissance d'enfants.
- ▶ Maladie ou blessure vous concernant, vous ou un membre de votre famille.
- ▶ Emploi du temps très chargé ou horaires de travail irréguliers.
- ▶ Difficultés financières ou autres sources de stress.
- ▶ Perte de soutien de vos amis ou de votre famille.
- ▶ Culpabilité ou déception après une reprise de poids.
- ▶ Maintien de la motivation.



« Plutôt que de culpabiliser, je cherchais à comprendre ce qui n'avait pas fonctionné et comment m'améliorer la fois suivante. »

### Le témoignage de Lianne

J'ai souvent adopté des régimes à l'approche de mariages ou de vacances, mais je finissais par reprendre les kilos perdus. Il me semblait faire un peu plus de progrès à chaque tentative. La dernière fois que j'ai essayé de perdre du poids, c'était il y a 2 ans. Mais cette fois, au lieu de me mettre la pression, j'ai simplement décidé de changer une chose à la fois. Une fois que ce changement devenait une habitude, je passais au suivant après quelques semaines.

Ce qui a vraiment fait la différence, c'était mon état d'esprit. Chaque semaine, je faisais un petit point avec moi-même pour voir comment j'allais. Parfois, je réalisais que quelque chose n'avait pas fonctionné : je n'avais pas pris de petit-déjeuner pendant la semaine ou je n'avais fait qu'une seule promenade, par exemple. Plutôt que de culpabiliser, je cherchais à comprendre ce qui n'avait pas fonctionné et comment m'améliorer la fois suivante. Très souvent, c'était à cause d'un surplus de travail ou du manque de sommeil. Avec le temps, j'ai appris à accepter mes habitudes alimentaires, quelles qu'elles soient, sans honte.

## Partie 3 : Récapitulons

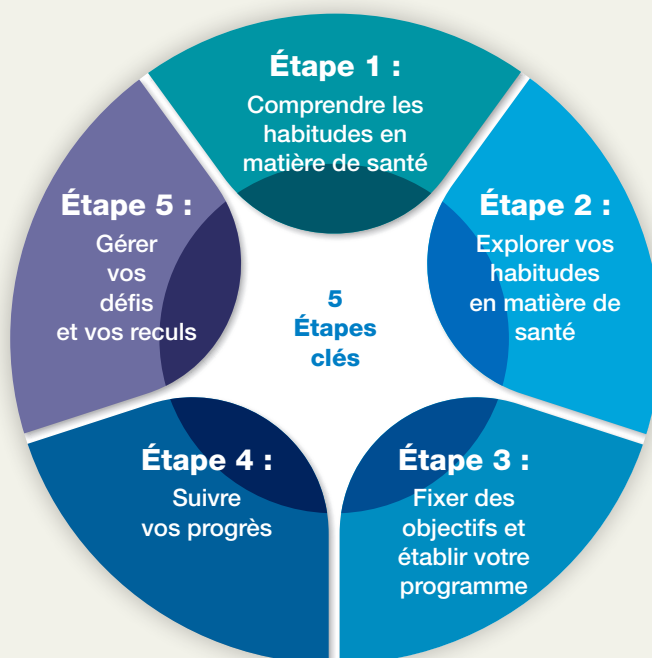
Vous utilisez peut-être ce guide pour adopter des habitudes plus saines qui vous aideront à améliorer votre santé et votre bien-être ou à mieux gérer votre poids. Quelle que soit la raison, rappelons-nous les points clés de ce guide.

1

Le poids corporel est une question complexe. De nombreux facteurs entrent en jeu. Nous pouvons agir sur certains d'entre eux, mais nous sommes loin de pouvoir tous les maîtriser. Quel que soit notre poids, il est toujours possible de prendre soin de notre santé.

2

Voici quelques étapes que nous pouvons suivre pour adopter des habitudes de vie plus saines :



3

Nos vies et notre situation évoluent sans cesse. Revoyez régulièrement les informations et les étapes décrites dans ce guide. Cela vous permettra de tirer le meilleur parti du guide et de vos efforts.

Il y aura des moments où tout se déroulera comme vous l'aviez prévu, et d'autres où ce ne sera pas le cas. Faites preuve d'indulgence envers vous-même. C'est tout à fait normal. Ce qui compte, c'est d'avoir un plan pour vous remettre sur la bonne voie lorsque les choses dérapent un peu.

Adopter des habitudes plus saines aura un impact positif sur votre santé.

## Partie 4 : Informations supplémentaires

### Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle, ou IMC, est un outil couramment utilisé pour évaluer la corpulence. Il repose sur le rapport entre la taille et le poids d'une personne. Notre poids total comprend différents éléments, notamment les muscles, la graisse et les os. Ainsi, un IMC situé dans la « fourchette saine » donne uniquement une indication de la taille corporelle. Il ne signifie pas nécessairement que l'on est en bonne santé. Néanmoins, l'IMC demeure un indicateur pertinent pour estimer la corpulence et évaluer certains risques de santé associés à un surpoids. Il convient également de noter que les seuils d'IMC peuvent varier légèrement selon l'origine ethnique. Pour calculer votre IMC, vous pouvez utiliser l'outil en ligne disponible sur [safefood.net/bmi-calculator](https://safefood.net/bmi-calculator).



## Activité physique et état de santé

### Activité physique et arthrite

#### Les bienfaits de l'activité physique :

- ▶ atténuer la raideur et les douleurs articulaires ;
- ▶ améliorer la souplesse ;
- ▶ renforcer les muscles qui soutiennent vos articulations ;
- ▶ favoriser la solidité des os et réduire le risque d'ostéoporose ;
- ▶ améliorer l'équilibre, la posture et la coordination.



#### Important

Une poussée d'arthrite se manifeste par une intensification des symptômes. Durant cette période, il est conseillé de continuer à pratiquer des activités douces, comme la marche, tout en évitant les efforts physiques intenses. Lorsque les symptômes commencent à s'estomper, vous pouvez reprendre progressivement une activité physique plus soutenue.

#### Rester actif/active malgré l'arthrite

L'idéal est de combiner différents types d'exercices pour améliorer la souplesse, la force musculaire et l'endurance.

- ▶ Pour la souplesse, des activités comme le yoga, le tai-chi ou le Pilates sont particulièrement adaptées.
- ▶ Pour renforcer vos muscles, optez pour des activités comme les poids et les bandes de résistance, monter des escaliers et porter les sacs de courses. Vous pouvez intégrer ces exercices à votre programme d'activité physique deux à trois fois par semaine.
- ▶ Les activités aérobiques douces pour les articulations, comme la marche, le vélo, la natation ou l'aquagym, sont aussi intéressantes.

### Activité physique et asthme

#### Une activité physique régulière peut aider à prévenir le rétrécissement des voies respiratoires.



#### Important

Pensez à ne pas entamer d'activité physique si vous sentez qu'une crise d'asthme pourrait survenir. Il est préférable d'attendre que votre asthme soit à nouveau bien stabilisé.

#### Vous pouvez mieux gérer votre asthme en :

- ▶ continuant à prendre vos médicaments comme ils vous ont été prescrits ;
- ▶ gardant toujours votre inhalateur avec vous ;
- ▶ identifiant et en évitant les « déclencheurs » susceptibles de provoquer une crise.

Parmi les « déclencheurs » courants figurent le pollen, la tonte du gazon, les squames d'animaux, le chlore (notamment dans les piscines), les infections virales comme la grippe, ainsi que l'activité physique.

#### Avant de faire de l'exercice :

- ▶ informez votre entraîneur, votre équipe ou votre partenaire d'entraînement que vous faites de l'asthme ;
- ▶ indiquez-leur où se trouve votre inhalateur, en cas de besoin ;
- ▶ prenez le temps de vous échauffer en douceur avant l'effort, et de bien récupérer après.

#### Rester actif/active malgré l'asthme

Certaines activités sont particulièrement adaptées pour les asthmatiques :

- ▶ La natation, à condition que le chlore ne soit pas un déclencheur pour vous. L'air chaud et humide autour des piscines est souvent favorable aux personnes asthmatiques.
- ▶ Le yoga, le tai-chi ou le Pilates, qui combinent respiration contrôlée et relaxation.

## Activité physique et diabète

### Les bienfaits de l'activité physique : Rester actif/active malgré le diabète

- ▶ mieux contrôler votre glycémie (taux de sucre dans le sang) ;
  - ▶ diminuer votre tension artérielle ;
  - ▶ améliorer la circulation sanguine.
- ▶ Consultez votre médecin avant de commencer toute nouvelle activité physique, afin de vous assurer qu'elle est adaptée à votre état de santé. Commencez progressivement.
  - ▶ Hydratez-vous bien, surtout après un effort prolongé. Cela s'avère particulièrement important si vous prenez des médicaments contre le diabète.
  - ▶ Informez les personnes avec qui vous vous entraînez (entraîneur, partenaires, coéquipiers) que vous êtes diabétique. Expliquez-leur les signes d'une hypoglycémie et la conduite à tenir en cas de besoin.
  - ▶ Portez des chaussures appropriées et examinez vos pieds avant et après l'exercice pour repérer d'éventuelles ampoules ou plaies.
  - ▶ Cessez l'activité immédiatement si vous avez des tremblements, de l'anxiété ou si vous commencez à transpirer de façon inhabituelle. Ces symptômes peuvent indiquer une hypoglycémie (baisse du taux de sucre dans le sang).

#### Important

Si votre médecin vous a conseillé de vérifier régulièrement votre glycémie, vous devez le faire avant et après l'exercice. Si elle est normale ou faible, vous devez manger des glucides. L'hypoglycémie (faible taux de glucose dans le sang) peut survenir plusieurs heures après une séance d'exercice intense si vous prenez certains types de médicaments contre le diabète.

## Activité physique et maladie cardiaque

### Les bienfaits de l'activité physique :

- ▶ réduire l'hypertension (tension artérielle élevée) ;
- ▶ améliorer le taux de bon cholestérol (HDL) et réduire celui de mauvais cholestérol (LDL) ;
- ▶ mieux gérer le stress ;
- ▶ favoriser un sommeil de qualité.

#### Arrêtez immédiatement l'activité et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants :

- ▶ Douleur ou pression dans la poitrine.
- ▶ Palpitations.
- ▶ Vertiges ou sensation d'étourdissement.
- ▶ Douleur irradiant dans la mâchoire, le cou ou le bras.
- ▶ Difficultés à respirer.
- ▶ Fatigue excessive ou sensation générale de malaise.
- ▶ Sueurs abondantes accompagnées de mains froides et moites.
- ▶ Douleur dans les jambes qui freine vos mouvements.
- ▶ Tremblements, sensation de faim ou grande faiblesse.

### Vous avez fait une crise cardiaque ?

#### Après une crise cardiaque, rester actif/active peut vous aider à retrouver la forme plus rapidement et à prévenir un nouvel incident.

- ▶ Assurez-vous d'être complètement rétabli(e) et d'avoir suivi la totalité de votre programme de réadaptation cardiovasculaire.
- ▶ Prenez vos médicaments exactement comme prescrit. Si vous utilisez un spray, gardez-le toujours à portée de main.
- ▶ Commencez chaque séance par un échauffement léger, et terminez par une phase de récupération.
- ▶ Hydratez-vous régulièrement, surtout en cas de chaleur.
- ▶ Privilégiez les terrains plats pour vos promenades. Adaptez votre rythme en terrain vallonné, marchez plus lentement pour éviter de trop solliciter votre cœur.
- ▶ Évitez de soulever ou de pousser des charges lourdes.
- ▶ Par temps très chaud ou très froid, abstenez-vous de toute activité physique intense. Ces conditions climatiques peuvent perturber la circulation sanguine, la respiration et provoquer des douleurs thoraciques.
- ▶ Reprenez votre programme d'exercice de manière progressive si vous avez interrompu votre routine pendant quelques jours.
- ▶ Évitez de commencer une activité juste après un repas.

## Qu'est-ce qu'une portion ?

### Une alimentation saine pour toute la vie

#### Aliments et boissons riches en graisses, en sucre et en sel

Petites portions ou mini portions de chocolat, biscuits, gâteaux, bonbons, chips et autres snacks salés, glaces et boissons sucrées : **pas tous les jours, maximum une ou deux fois par semaine.**

#### 1 portion :

##### Graisses, pâtes à tartiner et huiles

1 portion prête à consommer de pâte à tartiner allégée ou à teneur réduite en matières grasses pour 2 tranches de pain  
1 cuillère à café d'huile par personne pour cuisiner

##### Viande, volaille, poisson, œufs, haricots et oléagineux

50-75 g de bœuf, d'agneau, de porc, de viande hachée ou de volaille maigre cuite (la moitié de la taille de la paume de la main)  
100 g de poisson, soja ou tofu cuits  
¼ gobelet de haricots ou de lentilles  
2 œufs  
40 g d'oléagineux ou de graines non salées

##### Lait, yaourt et fromage

1 verre (200 ml) de lait  
1 pot (125 g) de yaourt  
1 bouteille (200 ml) de yaourt à boire  
Largeur et épaisseur de 2 pouces (25 g) de fromage à pâte dure ou semi-dure, comme le cheddar ou l'édam, largeur et épaisseur de 2 pouces (25 g) de fromage à pâte molle, comme le brie ou le camembert

##### Céréales et pains, pâtes et riz complets, pommes de terre

2 minces tranches de pain complet,  
1 ½ tranche de pain complet au bicarbonate de soude ou  
1 pain pitta  
1 gobelet de flocons d'avoine secs pour porridge ou ½ gobelet de muesli non sucré  
1 gobelet de céréales pour petit-déjeuner de type flocons  
1 gobelet de riz cuit, pâtes, nouilles ou couscous  
2 pommes de terre moyennes ou 4 petites,  
1 gobelet de igname ou banane plantain






##### Légumes, salades et fruits

1 fruit de taille moyenne : pomme, orange, poire ou banane  
2 petits fruits - prunes, kiwis ou mandarines  
Petits fruits : 6 fraises, 10 raisins ou 16 framboises  
½ gobelet de légumes cuits : frais ou surgelés  
1 bol de salade - laitue, tomate, concombre  
1 bol de soupe de légumes faite maison  
150 ml de jus de fruits non sucré







www.healthyireland.ie

### Guide des portions



				
<b>Céréales, riz et pâtes cuits et légumes, salade et fruits</b> Utilisez un gobelet en plastique jetable de 200ml pour mesurer vos portions.	<b>Fromage</b> Utilisez la largeur et l'épaisseur de deux pouces pour vous guider à déterminer la taille des portions.	<b>Viande, volaille, poulet</b> La largeur et l'épaisseur de la paume de la main, sans les doigts et les pouces, indiquent la quantité dont vous avez besoin en une journée.	<b>Margarine allégée</b> Les portions prêtes à consommer que l'on trouve dans les cafés peuvent guider la quantité que vous utilisez. Une portion prête à consommer devrait suffire pour deux tranches de pain.	<b>Huiles</b> Utilisez une cuillère à café d'huile par personne pour cuisiner ou dans les salades.

### \* Guide des portions quotidiennes pour les céréales et pains complets, les pommes de terre, les pâtes et le riz

Personne active	Enfant (5-12 ans)	Adolescent-e (13-18 ans)	Adulte (19-50 ans)	Adulte (51+)
	<b>(3-4)</b>	<b>4</b>	<b>4-5</b>	<b>(3-4)</b>
	<b>3-5</b>	<b>5-7</b>	<b>5-7</b>	<b>4-5</b>
Personne inactives	Adolescent-e (13-18 ans)	Adulte (19-50 ans)	Adulte (51+)	
	<b>3</b>	<b>(3-4)</b>	<b>3</b>	
	<b>4-5</b>	<b>4-6</b>	<b>4</b>	

Il n'y a pas de guide pour les enfants inactifs car il est essentiel que tous les enfants soient actifs.

### Limites hebdomadaires de consommation d'alcool pour réduire les risques

	<b>11 boissons standard</b> (110 g d'alcool par semaine)		<b>17 boissons standard</b> (170 g d'alcool par semaine)
<b>Boissons standard</b>		<b>Quelques exemples de boisson standard :</b>	
<b>Une boisson standard contient :</b>		½ pinte de bière ou de bière blonde	
Calories : 100 et 150		Un petit verre de vin	
Alcool pur : 10 g		Une dose de spiritueux	

### Besoins caloriques quotidiens moyens pour tous les aliments et boissons pour les adultes

	<b>Personne active</b>		<b>Personne inactives</b>
	2 000 kcal		1 800 kcal
			
			<b>Personne active</b>
			2 500 kcal
			
			<b>Personne inactives</b>
			2 000 kcal



**Buvez au moins 8 verres de liquide par jour – l'eau est préférable.**

### Adoptez un mode de vie plus actif !

Pour maintenir un poids santé, les adultes doivent faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée 5 jours par semaine (ou 150 minutes par semaine) ; les enfants doivent être actifs à un niveau modéré à intense pendant au moins 60 minutes chaque jour.



## Notes

## Notes

## Remerciements

Cette brochure a été élaborée pour le programme « Healthy Eating and Active Living » (Alimentation saine et vie active) du Health Service Executive (HSE), le service de santé publique irlandais, avec la contribution du département Health Promotion and Improvement (Promotion et amélioration de la santé). Nous tenons à remercier l'Irish Coalition for People Living with Obesity (Coalition irlandaise pour les personnes vivant avec l'obésité) et le Groupe de travail d'experts du Programme clinique national sur l'obésité pour leur contribution à l'élaboration et à la révision de cette brochure.



© Health Service Executive

Date : Février 2023

Date de révision : 2026

Code commande : HAL01393