

Matériaux destinés à la construction rapide et amusante de repas sains

Lorsqu'on sait à quoi devrait ressembler une bonne assiette, il est facile de prévoir des collations et des repas sains, rapides à préparer et délicieux.

- Grains entiers (pâtes ou céréales de grains entiers, riz brun, etc.).
- Fruits et légumes — choisissez des fruits et des légumes hauts en couleurs : verts foncés, comme du brocoli ou des épinards, jaunes ou oranges, comme des carottes, des patates douces ou des clémentines, et rouges, comme des tomates ou des pommes grenade.
- Produits laitiers ou substituts — fromage allégé ou sans gras, lait, lait d'amandes, etc.
- Protéines — viandes maigres, poissons, œufs, protéines végétales, tofu, tempeh, etc.
- Eau — on oublie facilement d'en boire, mais l'eau fait partie intégrante d'une saine alimentation.

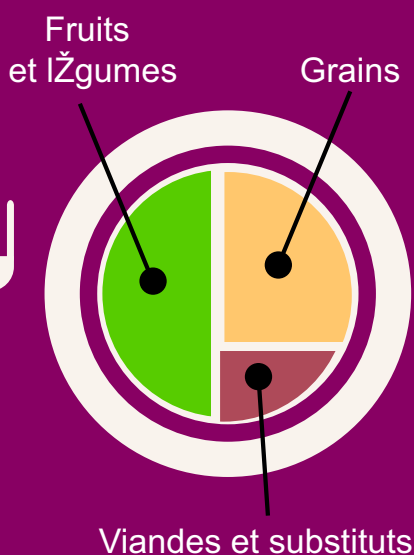


Maintenant que vous disposez de tous les ingrédients pour constituer un repas santé, passons à la taille des portions. Dans notre dernier courriel, nous avons parlé de la planification d'une assiette : la moitié de l'assiette doit être remplie de fruits et de légumes, un quart de l'assiette doit contenir des grains entiers, et seulement un quart, de la viande ou ses substituts. Votre assiette devrait comporter une petite quantité d'un produit laitier, un minimum de gras (comme de la vinaigrette) et de l'eau, bien entendu! En voici un exemple :



Mangez bien!

Huiles
et matières
grasses



Produits laitiers
et substituts



Eau

Vous trouverez ci-dessous des aliments pratiques à garder dans votre congélateur, votre frigo ou votre garde-manger.

Choisissez des aliments de chacune des colonnes pour composer votre assiette.

Fruits et légumes	Grains	Produits laitiers et substituts	Viandes et substituts
Brocoli vapeur à l'ail	Couscous	Fromage feta égrainé ou parmesan râpé	Poulet sans peau ni os à la salsa
Chou-fleur rôti	Pâtes de grains entiers	Yogourt ou crème sure nature sans gras	Tranches de pain de viande à la dinde
Sauté de poivrons rouges, de poivrons verts et d'oignons	Pomme de terre au four	Lait	Burger végétarien, à la dinde ou au saumon
Salade d'épinards aux quartiers d'orange	Riz brun	Fromage cottage ou ricotta sans gras	Chili aux trois fèves ou au tofu

Conseils en vue de contrôler la taille des portions :

- Utilisez de petites assiettes. De nos jours, les assiettes tendent à être trop grandes, et nous avons pris l'habitude de les remplir.
- Assurez-vous de manger trois repas principaux par jour — n'oubliez pas le déjeuner — et deux ou trois collations que vous aurez prévues pour vous satisfaire entre les repas.
- Desservez votre assiette dès que vous avez terminé votre repas, puis faites quelque chose qui sera signe pour vous de la fin du repas. Mâchez de la gomme, ou brossez-vous les dents, par exemple.

Balles de ping-pong et autres astuces!

Vous n'aurez pas à sortir votre arsenal de tasses et de cuillères à mesurer à tous les coups, si vous utilisez les astuces de mesures suivantes lors de la préparation ou de la congélation de vos mets, ou lorsque vous mangez au restaurant :

- Une cuillère à thé de matière grasse (margarine, vinaigrette, huile, etc.) correspond à la taille du bout de votre pouce (de la première articulation au bout du pouce).
- Deux cuillères à thé de beurre d'arachide ou de noix correspondent à la taille d'une balle de ping-pong.
- Une portion de fromage correspond à la taille de 4 dés à jouer ou de votre pouce.
- Une portion de protéines (poulet, viande ou protéine végétale) correspond à la taille d'un paquet de cartes.
- Une portion de riz, de pâtes ou de légumes cuits correspond à la taille d'une boule de crème glacée.
- Un fruit moyen correspond à la taille d'une balle de baseball (et non à la taille d'une balle de balle-molle!).
- Une patate moyenne correspond à la taille d'une souris d'ordinateur.



Que puis-je faire?

Mettez l'accent sur les saveurs et les textures des aliments lorsque vous planifiez vos repas, et faites des mélanges intéressants. Adopter une nouvelle habitude demande du temps et des efforts. Il ne faut pas s'attendre à tout faire dès les premiers jours. Pensez aux défis qui se présenteront à vous au cours de la semaine (party de bureau, souper chez des amis, etc.) et planifiez des trucs pour bien gérer chaque situation. Rome ne s'est pas faite en un jour! Sachez qu'il vous arrivera de ne pas toujours suivre votre plan à la lettre. Dans de tels cas, rappelez-vous que vous aurez la chance de repartir en neuf dès votre prochain repas! Pensez aux points suivants lorsque vous planifiez vos repas :

Quand?

- **Le processus commence lorsque vous faites votre liste d'épicerie.** Pensez à ce que vous devez acheter en prévision de vos repas et de vos collations, et tenez-vous-en à votre liste. Essayez de ne pas faire l'épicerie lorsque vous avez une faim de loup! C'est connu : on a toujours plus tendance à choisir des aliments qui ne sont pas santé ou à faire des achats impulsifs quand on a l'estomac vide.

Pourquoi?

- Concevoir des repas et des collations santé quand les ingrédients sont déjà presque tous à la portée de la main fait en sorte qu'il devient aussi facile et rapide de manger des aliments sains que des aliments malsains.

Quoi?

- Prenez conscience de votre ancienne façon de manger (l'avant). Avec l'aide de votre professionnel de la santé, comparez-la à la façon dont vous désirez manger pour être en mesure de maîtriser votre poids (l'après).
Ensemble, faites la liste de vos objectifs à court et à long terme.

Où?

- **Choisissez l'endroit où vous désirez manger.** Sachez que manger devant la télévision ou manger debout vous donnera l'impression de ne pas avoir vraiment mangé, ce qui pourrait vous pousser à trop manger.

Qui?

- **Avec qui allez-vous manger (le cas échéant)?** Qu'allez-vous faire si les personnes avec qui vous mangez choisissent des aliments malsains ou si elles se servent de grosses portions? Vous allez devoir manger à l'occasion avec des gens qui ne pensent pas à maîtriser leurs habitudes alimentaires. Le fait de visualiser la façon dont vous allez vous sentir, et de prévoir comment vous allez réagir pour ne pas faire comme eux, peut réellement vous aider.

Comment?

- **Écrivez votre menu de repas et de collation pour la journée suivante.** N'oubliez pas de boire de l'eau tout au long de la journée afin de maintenir un bon degré d'hydratation et d'éviter de manger dans les cas où vous avez tout simplement soif.



Changement d'attitude



D'ici

«C'est vendredi, et j'ai mal mangé après ma journée de travail. Je me donne une fin de semaine de congé, et je recommencerai à bien manger dès lundi matin.»

à là

«Bon. C'est vrai. J'ai un peu dépassé les bornes après le travail. Je vais faire mon menu pour demain, et je vais tenter de faire une marche dans mon quartier. Il y a toujours moyen de revenir à son objectif!»

Comment faire pour s'y rendre :

Nous avons tous tendance à nous raconter des histoires pour éviter de changer.

En reconnaissant que vous remettez les choses à plus tard, que vous vous donnez des excuses ou que vous blâmez quelqu'un ou quelque chose pour ne pas respecter votre plan, vous avez déjà gagné une partie de la bataille.

Le fait de tricher pour «gagner» rend toute victoire futile.

Voyez en toute franchise les véritables raisons qui ont causé vos rechutes, et faites preuve de gentillesse envers vous-même.

Communiquez avec votre professionnel de la santé ou à une infirmière-conseil du **programme Soutien CONTRAVE**, puis continuez à aller de l'avant!



Pour alimenter la réflexion

Pensez à l'objectif que vous avez fixé avec votre professionnel de la santé. Il ne s'agit pas d'avoir la même taille qu'à votre graduation, ni de perdre plusieurs kilos avant votre prochain séjour à la plage ou la réunion des anciens de votre école. Il s'agit plutôt d'adopter un style de vie sain. Pensez aux avantages et aux inconvénients de ne rien changer par rapport aux avantages et aux inconvénients d'un style de vie plus sain.



Avantages

Le fait d'être inactif et de manger des aliments malsains peut faire en sorte que vous avez plus de temps de libre pour écouter vos séries sur Netflix.



Inconvénients

Un mode de vie malsain ne vous aidera pas à gérer votre poids.

Mettez l'accent sur les points positifs d'un style de vie sain et le sentiment de bien-être que vous ressentirez rapidement. Établissez des objectifs à court terme avec votre professionnel de la santé : «À la fin de la semaine, je vais marcher 5 minutes de plus par jour que je le fais cette semaine.»



Les changements ne s'opèrent pas en un clin d'œil. C'est vrai. Mais il ne faut pas que ce soit une excuse pour éviter tout changement.

Et n'oubliez pas, en tout temps, si vous avez des questions sur votre traitement à l'aide de **CONTRAVE** et aimeriez parler à une infirmière-conseil, appelez au **1-855-CNTRAVE (1-855-268-7283)** de 8h à 20h, du lundi au vendredi HNE.

CONTRAVE est un médicament sur ordonnance qui est indiqué pour la gestion du poids :

- chez les patients atteints d'obésité ou;
- chez les patients en surpoids en présence d'au moins une affection médicale liée au surpoids (p. ex., de l'hypertension contrôlée, sous traitement, un diabète de type 2 ou une grande quantité de lipides (cholestérol ou autres types de gras) dans le sang).

CONTRAVE devrait être pris avec un régime alimentaire réduit en calories et une augmentation de l'activité physique.

Vous devez utiliser **CONTRAVE** exactement comme le prescrit votre professionnel de la santé.

Veuillez consulter le **Feuillet de renseignements** pour les patients sur les médicaments contenu dans l'emballage du produit pour obtenir d'importants renseignements sur l'innocuité.