

# Conseils de perte de poids

*Problème fréquent, réponses utiles*

par [www.migrainequebec.com](http://www.migrainequebec.com)



## Pourquoi perdre du poids?

Les maux de tête chroniques sont plus fréquents chez les personnes obèses ou avec de l'embonpoint. Des études récentes montrent que la perte de poids peut améliorer les migraines. De plus, nous savons qu'il existe plusieurs complications de santé associées à l'embonpoint {maladies cardiovasculaires, apnée du sommeil, etc.}.

Au Canada, 58% des adultes sont obèses ou avec embonpoint. L'indice de masse corporelle (IMC) est un bon moyen de savoir si on a un poids santé. Pour vous situer, vous pouvez calculer votre IMC à partir de plusieurs sites Internet dont celui de Passeport Santé, ou en divisant votre poids par votre taille au carré (poids en kg / taille en m<sup>2</sup>). Un IMC situé entre 20 et 25 est considéré normal. Un IMC entre 25 et 30 signifie de l'embonpoint et en haut de 30, on parle d'obésité.

**Voici quelques recommandations pour vous aider à changer vos habitudes alimentaires dans un but de gestion du poids ou d'hygiène de vie.**

### 1. Fixez-vous des objectifs réalisables.

Soyez patient, vous n'arriverez pas à perdre votre excès de poids en quelques jours. Perdre du poids est possible sur une durée raisonnable (au moins 3 à 6 mois). La perte de poids en doit pas dépasser 0,5 kg ou 1 à 2 lbs par semaine. Ne suivez pas de régimes miracle. Mettez sur des changements alimentaires plutôt que sur la privation.

### 2. Remplissez un journal alimentaire.

Il est conseillé de tenir un journal alimentaire pendant quelques semaines afin de vous aider à prendre conscience de ce que vous mangez et à faire des liens entre votre alimentation et votre quotidien.

Voici ce qui pourrait être pertinent d'y noter :

- la quantité de ce que vous mangez et buvez;
- l'heure de vos repas / collations
- l'état de votre faim avant et après les repas / collations;
- vos émotions au moment de manger;
- le lieu où vous mangez;
- la durée du repas.

### 3. Mangez autant que possible à des heures fixes et ne sautez pas de repas, surtout le déjeuner.

Il est recommandé de prendre 3 repas et 3 légères collations par jour selon un horaire régulier. Les 2 repas doivent contenir 3 des 4 groupes alimentaires (fruits et légumes, céréales, produits laitiers, viandes et substituts. Ne sautez pas le petit déjeuner! En général, ne sautez pas de repas dans l'espoir de maigrir plus vite. Lorsque vous le faites, il devient alors difficile d'éviter la suralimentation au repas suivant ou entre les repas.



#### 4. Mangez lentement.

De cette manière, la faim se dissipe plus rapidement, même lorsque l'on mange moins. De plus, la digestion se fait beaucoup mieux. Si vous avez tendance à manger rapidement, prenez l'habitude de déposer votre ustensile entre chaque bouchée et de mastiquer plus longuement.

#### 5. Buvez beaucoup d'eau, évitez les boissons sucrées et réduisez la consommation d'alcool.

Notre organisme a besoin d'une bonne hydratation quotidienne (de 1,5 à 3 L d'eau par jour). Prenez l'habitude de boire un verre d'eau 15 minutes avant vos repas et collations. Le fait de boire de l'eau régulièrement favorise la perte de poids, car sa consommation permet de renforcer la sensation de satiété dans l'estomac. Si le goût de l'eau ne vous attire pas beaucoup, ajoutez-y un peu de citron ou de la menthe. Évitez les boissons sucrées et gazeuses, qui contiennent du sucre et parfois de la caféine. Les boissons diète entretiennent tout de même l'envie de sucre.

Pour l'alcool, il ne faut pas dépasser 1 consommation/jour pour une femme et 1 à 2 pour un homme. Une consommation: un verre de vin (150 ml), une canette de bière (330 ml), une once (45 ml) de spiritueux (fort).



Migraine  
Québec

#### 6. Privilégiez les aliments riches en fibres.

Consommez les aliments riches en fibres en début de repas. Leurs fibres volumineuses ne seront pas assimilées directement par l'organisme. Ainsi, la satiété se manifesterait plus rapidement et s'installerait durablement.

#### 7. Attention aux collations et au grignotage entre les repas.

Si vous avez vraiment faim entre les repas, optez alors pour des aliments faibles en gras. Par exemple, gardez sous la main un fruit, des amandes, un yogourt ou des légumes frais dans le cas où vous auriez une petite fringale. Évitez les biscuits, chips, gâteaux, très caloriques et peu nutritifs.

#### 8. Évitez de faire votre épicerie lorsque vous avez faim.

Cela vous aidera à vous en tenir à l'essentiel de vos besoins (essayez de respecter votre liste) et de ne pas succomber aux nombreuses tentations. Planifiez vos repas de la semaine, et achetez des légumes frais et des fruits.

#### 9. Faites de l'exercice régulièrement.

La combinaison avec l'activité physique est importante. Cependant, cela ne signifie pas de récompenser vos efforts en mangeant davantage ensuite! Par ailleurs, un petit exercice régulier (20-30 minutes de marche rapide) est plus efficace qu'une séance épuisante aux 2 semaines. L'activité brûle des calories, mais aide à évacuer le stress et régule l'appétit, en plus de favoriser le sommeil.

## LENTEMENT, MAIS SUREMENT

### Perdre du poids n'est pas une mince affaire!

La perte de poids est un des plus grands défis existants. Notre société a perdu le sens des portions. Nous sommes constamment invités à manger des aliments riches, et nous sommes de plus en plus sédentaires.

L'obésité menace la santé de la population américaine. Pour la première fois, la génération actuelle risque de mourir plus jeune que la précédente en raison de l'obésité.

Il est possible de perdre du poids, mais les changements à adopter sont majeurs et doivent être maintenus au long terme, pas seulement le temps d'une diète.



### 10. Dormez suffisamment.

Le sommeil joue également un rôle important dans la gestion de poids. Une accumulation de nuits trop courtes et les troubles de sommeil peuvent favoriser la prise de poids en provoquant des changements dans le métabolisme de base (le nombre de calories brûlées au repos). Sans oublier qu'en restant éveillé plus longtemps, vous pourriez être tenté de manger davantage ou pour compenser la fatigue!

### 11. Apprenez à écouter votre corps.

Vous pouvez prendre conscience de vos comportements alimentaires en portant davantage attention à vos sensations corporelles de faim et de satiété et en vous y adaptant.

Par ailleurs, apprendre à gérer son stress (autrement que par la nourriture) peut aider à diminuer la sécrétion de cortisol et prévenir un gain de poids. À l'inverse, un stress chronique entraîne une libération constante de cortisol, ce qui vous fait engraisser d'avantage (plus particulièrement dans la région abdominale).

### 12. Mangez de plus petites portions

Augmentez vos portions de légumes (crus ou cuits) et fruits, et diminuez les féculents et la viande. Les légumes devraient remplir la moitié de votre assiette! Pour les fruits, mangez au moins 2 portions par jour. Les portions nord-américaines sont anormalement grandes et excessives pour un métabolisme normal. Les assiettes servies dans les restaurants sont souvent suffisantes pour deux. Ne mangez plus si vous n'avez plus faim.

### 13. Cuisinez davantage et prenez plaisir à manger

La privation entraîne de la frustration. Découvrir de nouveaux menus, varier les légumes, les fruits, savourer pleinement, permet d'être rassasié. Aussi, engloutir des repas tout préparés favorise le gain de poids. Le temps passé à cuisiner permet d'apprécier la nourriture davantage et aussi de diminuer le stress.