

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux**.com et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 22 septembre 2014 à 10 h 45

Avec M. Guillaume Côté, nutritionniste, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

Présentation de la chronique : « Les régimes amaigrissants »

À chaque fin d'année vient le temps des bonnes résolutions. Bien que nous soyons au mois de septembre, il est toujours d'actualité de parler des diètes ou des régimes amaigrissants. Une panoplie de produits et de services sont publicisés et offerts à la population, mais qu'en est-il de leur efficacité et de leur effet sur la santé?

L'organisme québécois *Équilibre*, en collaboration avec *Québec en forme* et le gouvernement du Québec, a mis au point un outil d'évaluation de méthode de perte de poids. Accessible au public, cet outil vous permet de juger si la méthode que vous choisissez permet une perte de poids réaliste, sécuritaire et durable. Voici les dix questions auxquelles vous devez répondre, par oui ou non, pour compléter l'évaluation.

1. Dans la méthode proposée, est-ce qu'il y a une évaluation détaillée de la condition dès le début, incluant une appréciation de l'état de santé global et des habitudes de vie, ainsi que le calcul de l'indice de masse corporel (IMC) et du tour de taille?
2. Est-ce qu'on évalue la présence d'un risque réel du poids pour la santé, les attentes personnelles face à la perte de poids et le potentiel d'amaigrissement?
3. Est-ce que le volet psychologique est abordé dès le début de la démarche? Est-ce qu'on y aborde les dimensions de l'image corporelle, de l'estime de soi et de l'acceptation de soi?
4. Est-ce qu'on suggère une perte de poids graduelle (maximum 0,5 à 1 kg ou 1 à 2 lb par semaine) visant d'abord l'amélioration de la santé?
5. Est-ce que les conseils sont dispensés par des experts détenant un diplôme universitaire reconnu et formés pour intervenir sur la question du poids tels que les diététistes-nutritionnistes, les médecins, les infirmières et les kinésiologues?
6. Est-ce que les conseils sont personnalisés? Est-ce qu'on offre un soutien pour modifier graduellement les habitudes plutôt que des changements drastiques sur une courte période?
7. Est-ce qu'on propose une alimentation équilibrée, selon le Guide alimentaire canadien, sans interdire un aliment ou éliminer un groupe alimentaire, et dont l'apport en calories n'est jamais en bas de 1 200 pour les femmes et de 1 500 pour les hommes?
8. Est-ce qu'on encourage le respect des signaux de faim et de satiété?
9. Est-ce qu'on recommande la pratique régulière de l'activité physique (au moins 30 minutes par jour)

basée sur le plaisir de bouger tout en respectant les capacités de la personne?

10. Est-il possible de suivre cette méthode sans acheter des produits promettant une perte de poids rapide ou localisée (supplément, appareil, etc.)?

Si vous avez répondu OUI à toutes les questions précédentes, bonne nouvelle. Cette méthode possède plusieurs atouts favorisant une perte de poids réaliste, sécuritaire et durable. Toutefois, n'oubliez pas que le changement des habitudes de vie demande du temps et de la persévérance.

Vous pouvez télécharger l'outil du site d'équilibre en suivant le lien internet suivant :

<http://www.equilibre.ca/uploads/publication/98-199007-feuille-quiz-080114-hd.pdf>

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique du CSSS de Kamouraska au 418 856-7000, poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question. Votre question pourrait faire l'objet d'une capsule sur les saines habitudes de vie.

Ne manquez pas notre prochaine chronique!