

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Choix 97.5

Chronique du 16 novembre 2015 à 10 h 45

Avec M. Rafaël Caron-Marquis, nutritionniste, CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska)
Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : « Le poids? Sans commentaire! »

Avez-vous déjà remarqué à quel point le poids est souvent au cœur de nos conversations et de nos pensées?

Dans la semaine du 9 au 13 novembre 2015 se tenait la 4^e édition de la semaine « Le poids? Sans commentaire! »; une initiative de l'organisme **Équilibre***. L'objectif de la campagne est de sensibiliser la population aux conséquences négatives des commentaires sur le poids.

Les commentaires et les pensées orientés sur le poids contribuent à accentuer la préoccupation à l'égard de notre image et de notre alimentation. Le poids obsède et préoccupe tant de gens! Rappelons-nous qu'au Québec, près de trois femmes sur quatre souhaitent maigrir, et ce, qu'elles aient un poids normal ou non. Près d'un homme sur deux est insatisfait et préoccupé par son tonus musculaire et un adolescent sur deux n'aime pas son corps.

Une personne préoccupée par son image corporelle tend à avoir recours à des méthodes risquées pour contrôler son poids, comme les régimes draconiens ou l'exercice physique excessif. Les études démontrent qu'il est plus efficace à long terme et potentiellement moins risqué de mettre l'emphase sur la mise en place de saines habitudes vie, plutôt que de se concentrer sur la réduction des chiffres sur le pèse-personne.

Équilibre* propose une approche s'appuyant sur des fondements scientifiques reconnaissant que la problématique du poids et de l'image corporelle est multifactorielle et que la solution ne peut être unique.

L'approche proposée est globale et vise à optimiser la santé sans miser sur le contrôle du poids à tout prix. Ainsi, elle offre une alternative aux méthodes plus traditionnelles qui comportent des risques pour la santé, en plus d'être généralement inefficaces à long terme.

Deux éléments principaux se situent au cœur de cette approche :

- L'acceptation de soi occupe une place centrale puisqu'elle permet de reconnaître sa valeur et ainsi favoriser la motivation nécessaire à la mise en place de saines habitudes de vie pour soi.
- L'arrêt des diètes qui permet de se recentrer sur l'écoute des signaux corporels de faim et de satiété tout en misant sur le plaisir de manger et de bouger.

Les tableaux suivants illustrent les différences principales entre l'approche axée sur le poids et l'approche axée sur les saines habitudes de vie.



Comparaison entre l'approche traditionnelle et l'approche inspirée du nouveau paradigme sur le poids

	Approche axée sur le poids	Approche axée sur les habitudes de vie
But	Atteindre un poids déterminé.	Santé globale (physique et mentale).
Progrès	Perte de poids.	Amélioration graduelle des habitudes de vie et bien-être ressenti (physique et mental).
Alimentation	Manger de façon à maintenir ou à perdre du poids.	Manger pour nourrir son corps.
a) Choix des aliments	Règles externes. Aliments bons ou mauvais, permis ou défendus. Tient peu compte des préférences de l'individu, monotone. Notion de culpabilité .	Libre choix. Je chois... Redonner à tous les aliments la place qui leur revient. Encourager à mieux connaître et à suivre ses goûts et préférences. Notion de plaisir et de satisfaction .
b) Quantité	Diminuer les apports en se fiant à des règles externes. Privation, volonté.	Apprendre à se faire confiance et à écouter son corps: écouter ses signaux physiologiques de faim et de satiété. Identifier quand l'acte alimentaire répond aux émotions, à d'autres besoins ou à des stimuli externes.

Adapté de Omichinsky L. Obesity and Health, 1993

	Approche axée sur le poids	Approche axée sur les habitudes de vie
Activité physique	Bouger pour maintenir ou perdre du poids. <i>Il faut; je dois. Que j'aime ou pas.</i> Le corps est vu comme un objet à modeler. Notion de corvée .	Bouger pour me sentir bien. Adopter un mode de vie physiquement actif. Choisir des activités que l'on aime. Notion de plaisir .
Acceptation de soi	Peu abordée. <i>Je vais m'aimer quand j'aurai maigri...</i> Dépend de la perte de poids.	L'acceptation devient la clé du changement . Acceptation du corps que l'on a, valorisation sur d'autres facteurs que l'apparence. Mise en perspective des diktats de la mode.
Attitude	Tout ou rien. Hyper contrôle ou perte de contrôle. Rigidité.	Libre choix. <i>J'ai le pouvoir.</i> Découvrir et mettre en pratique des moyens appropriés pour répondre à mes besoins. <i>Je me donne la permission.</i> Fluidité.
Succès	Atteinte du poids désiré.	Santé globale (physique et mentale). Respect de ses besoins et de ses désirs. Accroissement de l'estime de soi. Épanouissement de l'individu dans la collectivité.

Adapté de Omichinsky L. Obesity and Health, 1993

L'adoption de saines habitudes de vie ne sert pas à perdre du poids, mais plutôt à améliorer la santé et le bien-être en faisant partie intégrante d'un mode de vie sain!

***Source : ÉquiLibre** (www.equilibre.ca)

ÉquiLibre est le chef de file et l'organisme de référence en matière d'actions qui abordent à la fois les problèmes liés au poids et à l'image corporelle au Québec depuis près de 25 ans.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

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

Ne manquez pas notre prochaine chronique !