



Poids sensé, vivre en santé

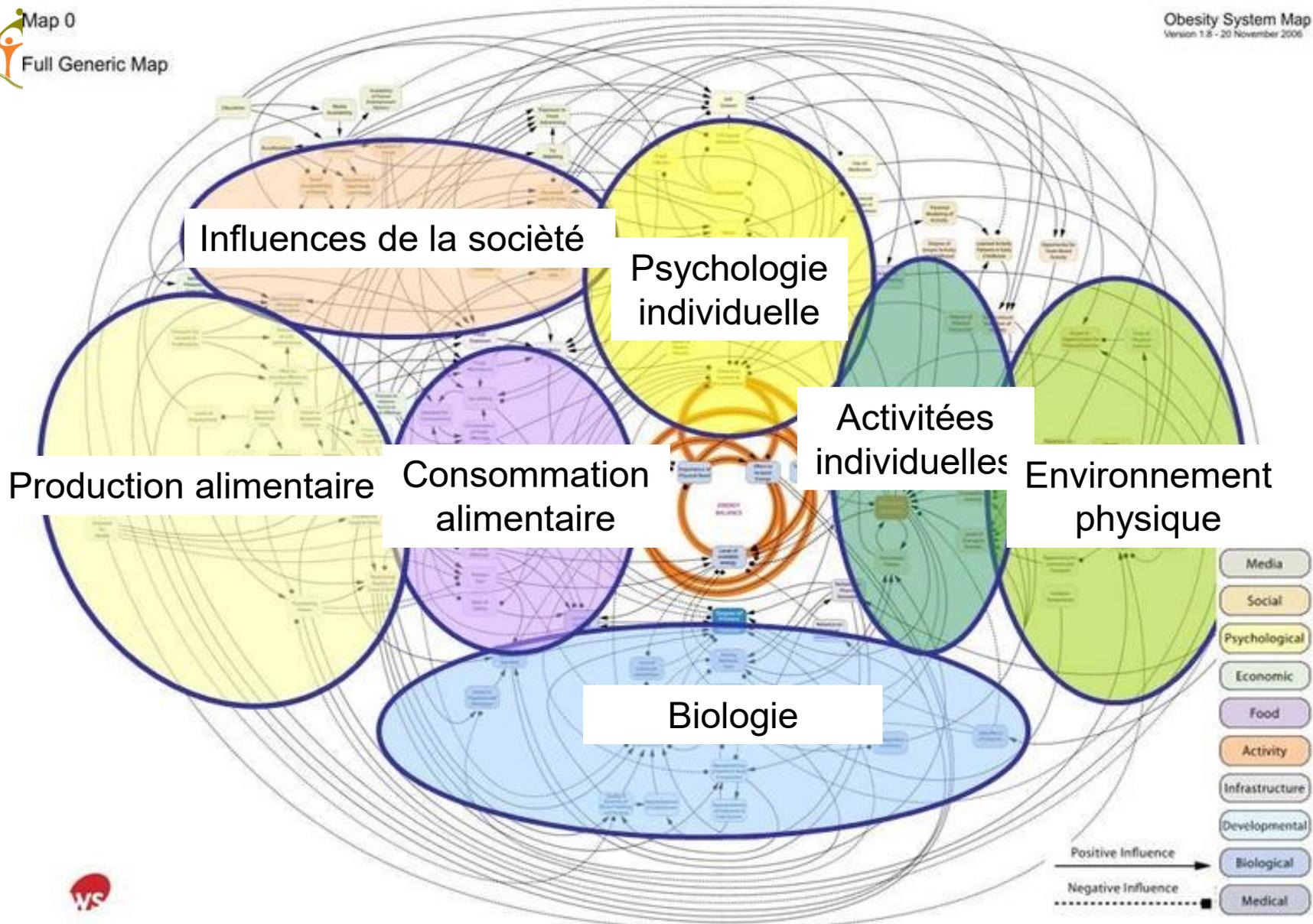
Une discussion sur la perte de poids

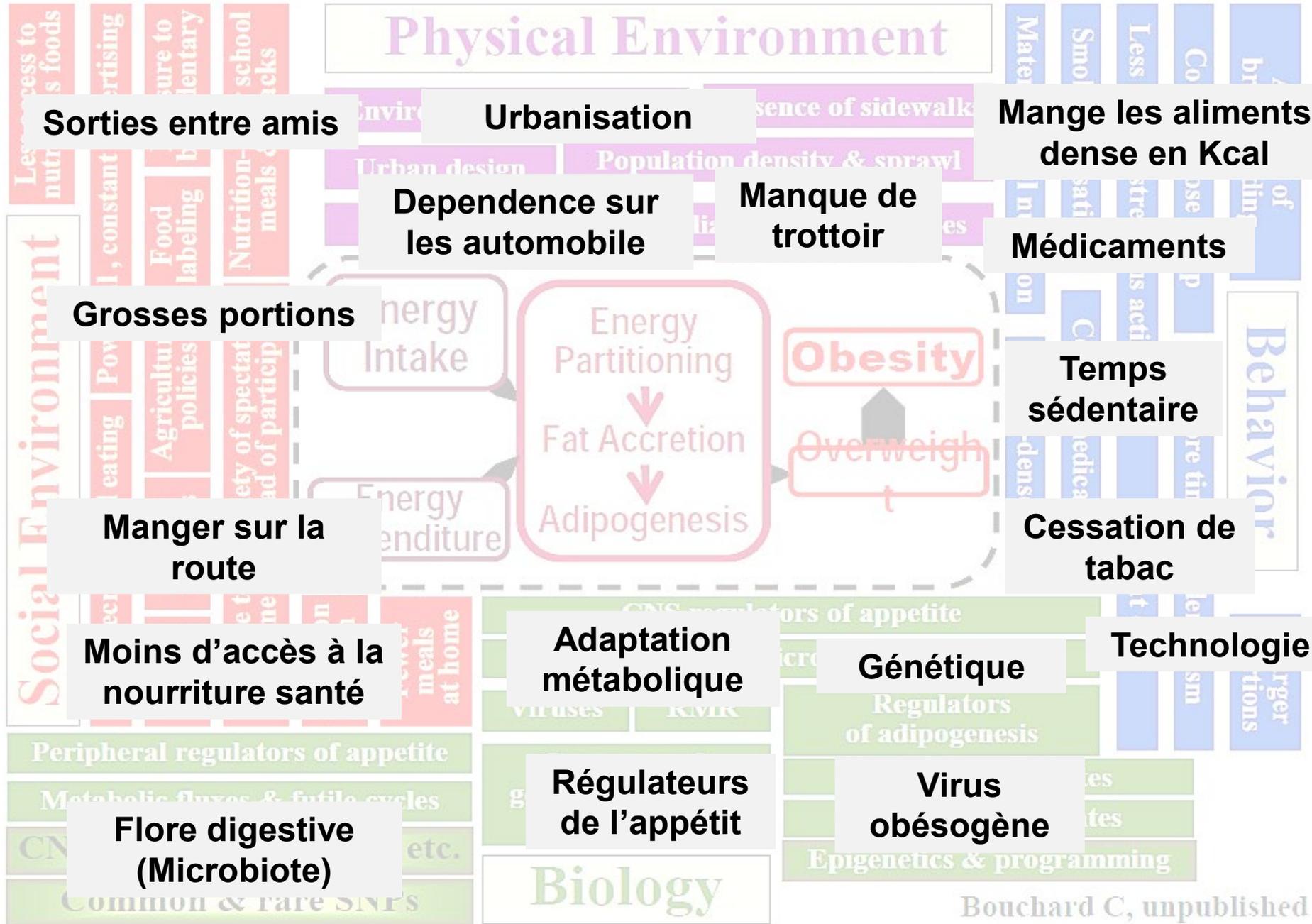


Map 0

Full Generic Map

Obesity System Map
Version 1.8 - 20 November 2006







Importance du maintien du poids lorsque vous avez une maladie chronique

IMC

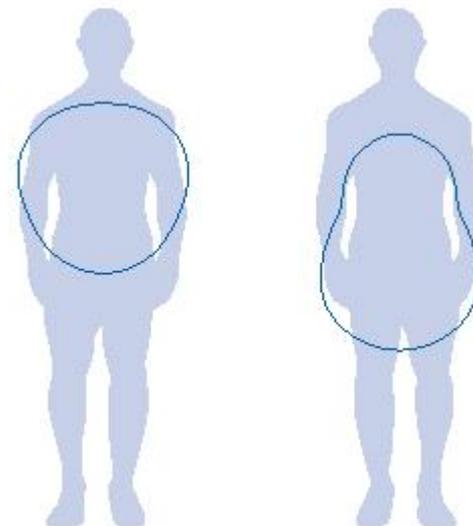
- C'est un outil clinique. L'IMC n'est pas toujours représentatif de l'état de santé
- Poids (kg) / Grandeur (m²)
- $\geq 30 \text{ kg/ m}^2 = \text{Obésité}$

Circonférence de la taille

♀ $\leq 88 \text{ cm}$ and ♂ $\leq 102 \text{ cm}$

Forme du corps

Pomme, poire

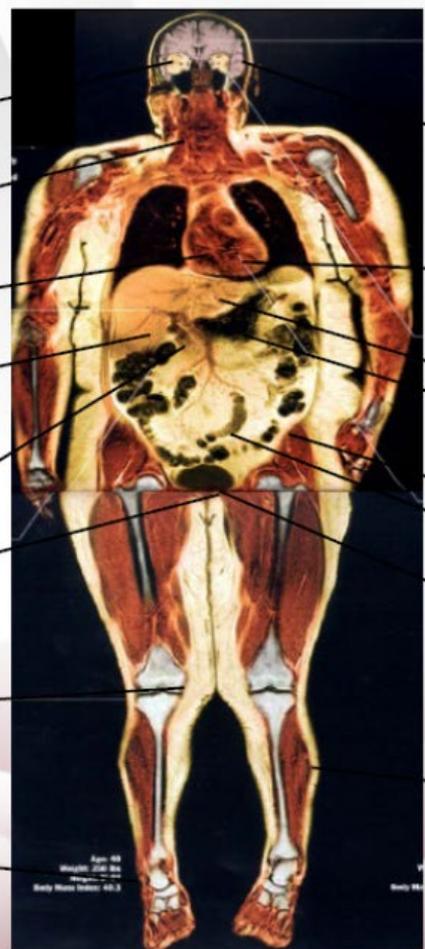




Les effets secondaires du surpoids



- Dépression
- Apnée du sommeil
- MCV
- Foie gras
- Maladie de la vésicule biliaire
- Incontinence
- Osteoarthritis
- Goutte/oedeme



- Tumeur au cerveau
- Arrêt cardiaque
- Reflux d'acide
- Diabète
- Hypertension
- Cancer
- Infertilité
- Caillots de sang

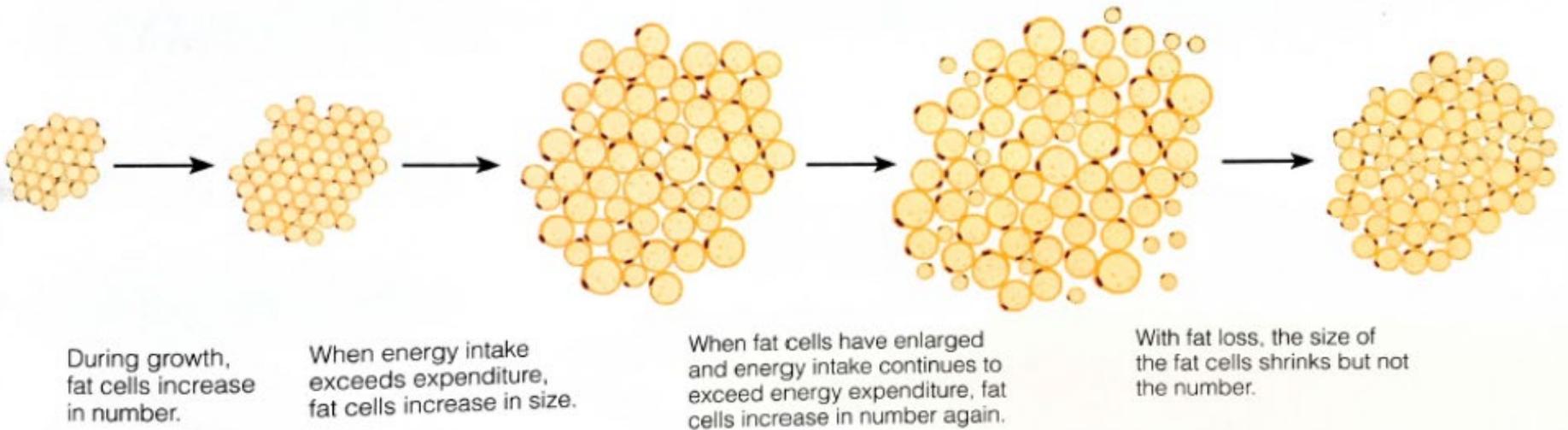
Sharma, 2006



Le développement des cellules adipeuses

FIGURE 9-2 Fat Cell Development

Fat cells are capable of increasing their size by 20-fold and their number by several thousandfold.





L'effet des hormones...

Cortisol (cerveau) = Stress

Dopamine (cerveau) = Plaisir

Insuline (pancreas) = Réserve de gras

Ghréline (estomac) = Faim

Leptine (cellules de gras) = Satiété

Autres...



Cortisol – Stress

- L'hormone « Fight or Flight » –Le corps veut survivre = maintenir son intégrité
- Le manque de sommeil
- Les écrans/télé/téléphone
- Augmente la faim
- Augmente les réserves de gras au niveau de l'abdomen
- L'horaire de sommeil
 - Coucher vous avant minuit et la plupart avant 5:30 am
- Arrêter de manger après 8:00pm? Vrai ou Faux?



L'effet Dopamine

- Dopamine = Similaire aux endorphines
- L'hormone du plaisir «Chocolat» = Rages de sucres
 - augmente la dopamine dans le cerveau
- Surpoids = Réduction des récepteurs de dopamine dans le cerveau
 - Alors on en désire plus



Insuline - Pancréas

- Manger les glucides raffinés augmente l'insuline dans le sang
- Trop d'insuline en circulation = Réserve de gras

Selon la recherche...

- Manger des plus gros déjeuner = moins d'insuline en soirée = perte de poids plus efficace

VS

- Gros repas au souper = L'insuline augmente rapidement en soirée



La ghrelin – Faim

- Concentration élevée en ghréline stimule l'appétit
- Sécrété par l'estomac
- Concentration élevée lors d'un état à jeun (régime alimentaire faible en calories)
- Concentration en ghréline est plus faible avec l'exercice et la chirurgie bariatrique, donc moins d'appétit = consommation alimentaire réduite

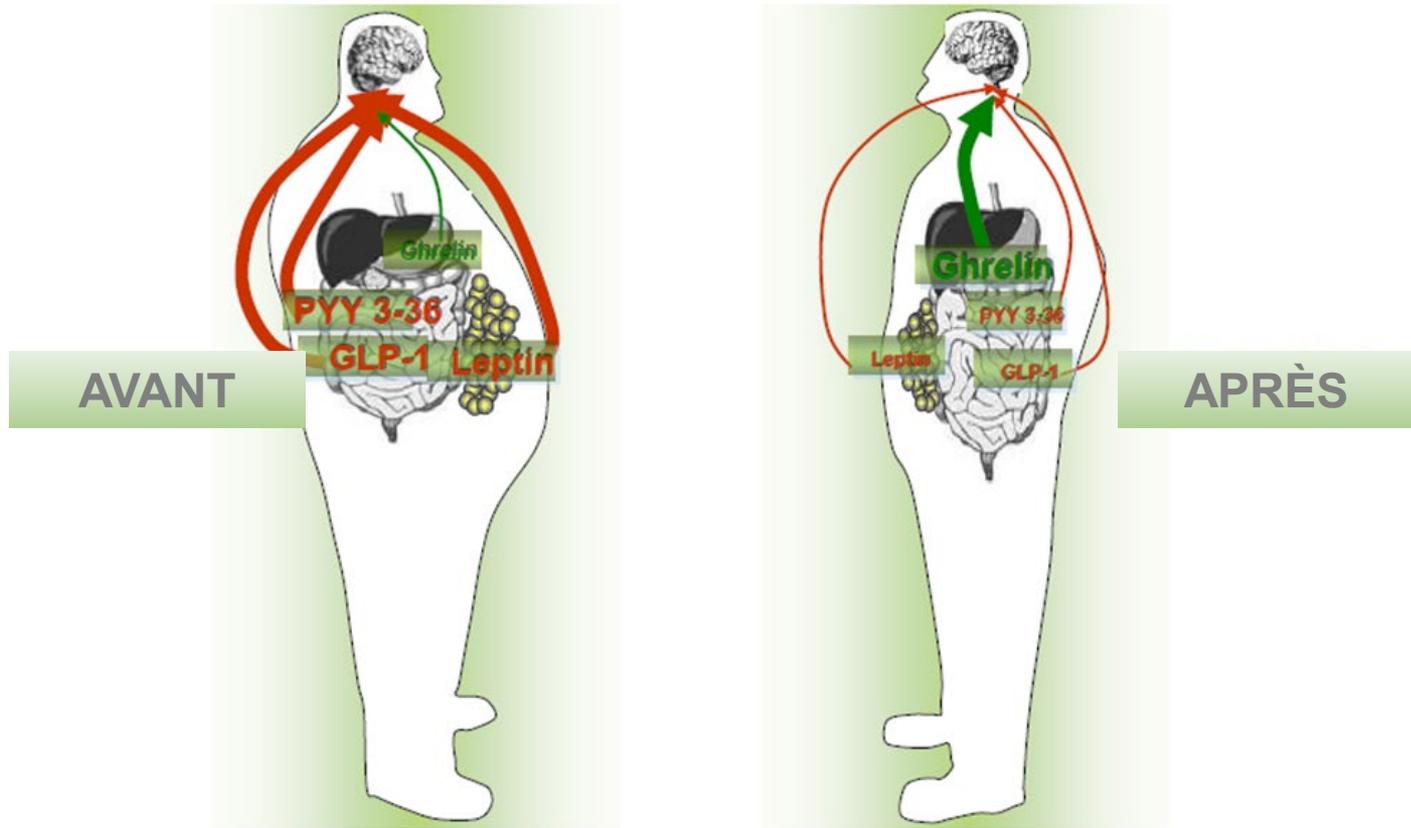


La leptine

- Concentration élevée en leptine supprime l'appétit et augmente la dépense énergétique
- Concentration élevée en présence de surpoids
- Sécrété par les cellules adipeuses
- Concentration faible en leptine = métabolisme plus lent et ↑ consommation alimentaire.
- Surpoids = beaucoup de leptine MAIS **résistance!!!**



Qu'est-ce qui se passe après la perte de poids?



Ces hormones font un regain de poids d'autant plus facile !!!



Qu'advient-il de votre métabolisme?

	Mean energy expenditure	
	(kcal/day)	(observed minus predicted kcal)
Before weight loss	3100	
10% weight loss	2549	-244
Before weight loss	3129	
20% weight loss	2243	-301

La perte de poids rapide réduit le métabolisme de base, ce qui explique pourquoi c'est plus difficile de perdre du poids davantage!



Que faire de tous ces régimes ??



From the #1 NEW YORK TIMES Bestselling Author of **Eat This, Not That!**

THE

HI

Watch without

David Zinc

© Amazon.com

Vege



Tart f



Wild



Low Fat

Gluten Free

Sugar Free

Dairy Free

Low Carb

Diet Pills

Diet Strategies

Diet Pills

High Protein

Hypnosis

Vegetarian

Diet

Processed Foods



Fruits, Juices



10 foods



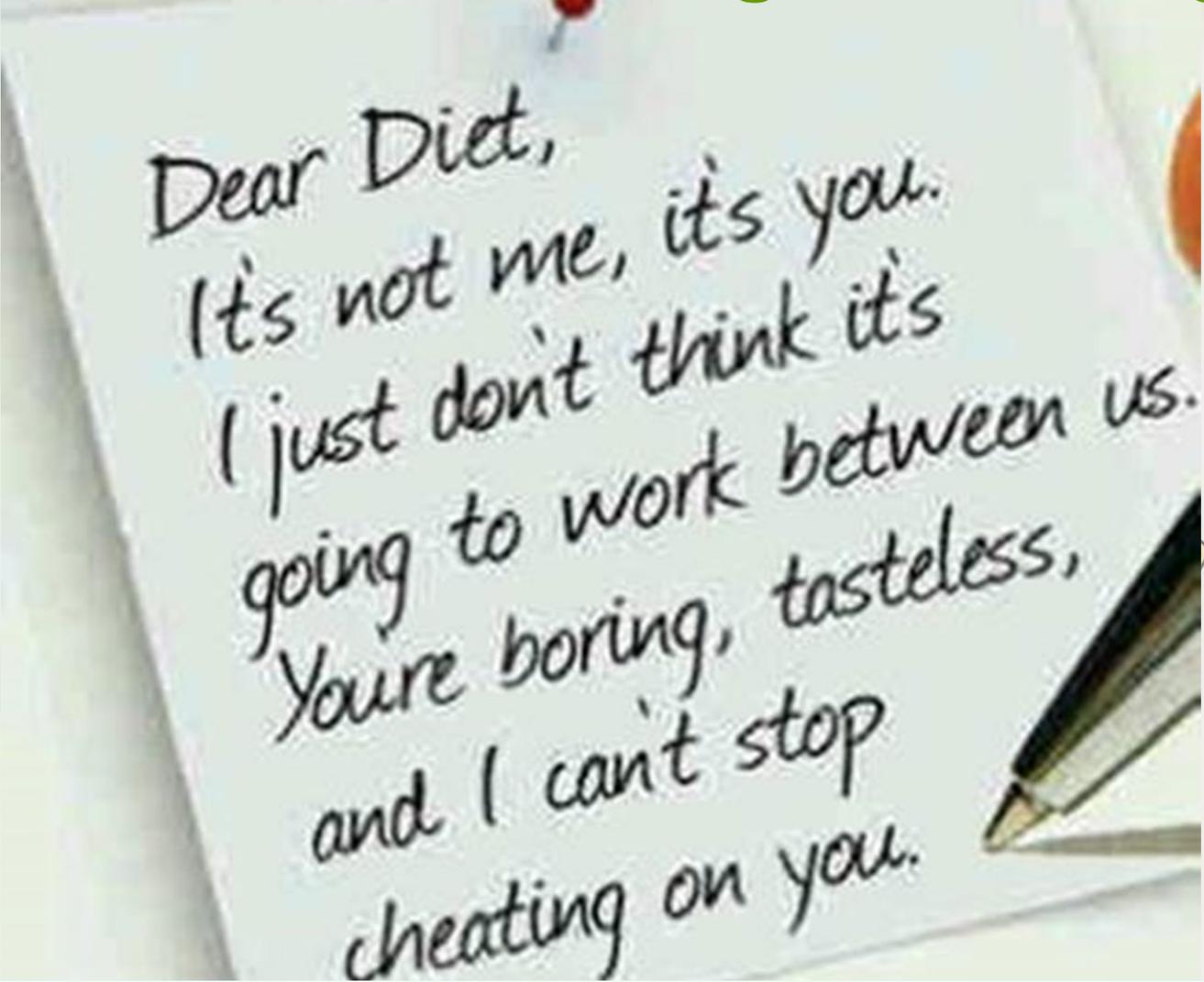
Dairy



QUEL EST LE VRAI PROBLÈME?



Le cercle vicieux des régimes amaigrissants



Dear Diet,
It's not me, it's you.
I just don't think it's
going to work between us.
You're boring, tasteless,
and I can't stop
cheating on you.

Cher diète, Ce n'est pas moi, c'est toi. Je ne pense pas que ça va fonctionner entre nous. Tu es ennuyeux, insipide, et je ne peux pas arrêter de tricher sur toi.



Régime Méditerranéen



©Pharmacie les Capucines

Caractéristiques:

- Apport libéral en lipides l'huile d'olive
- Abondance de fruits et légumes frais et légumineuses,
- Consommation limitée de viande
- Consommation régulière de poisson et fruits de mer
- Apport modéré en produits laitiers (fromage et yogourt),
- Consommation de vin en quantité modérée au repas,
- Activité physique, etc.



Bien manger avec le Guide Alimentaire Canadien

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

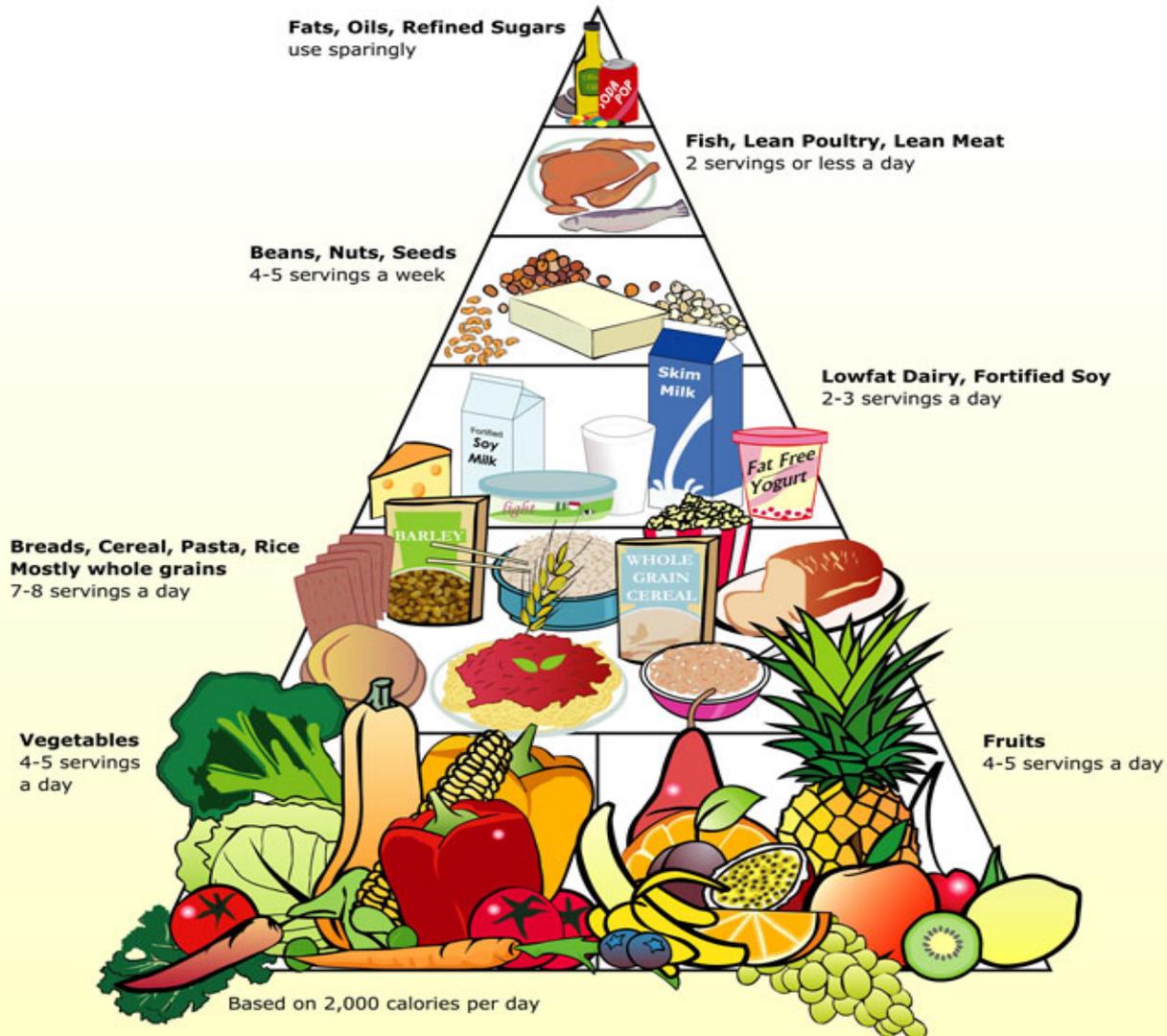
Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

DASH PYRAMID

Dietary Approaches to Stop Hypertension



Keep sodium to 2,400 mg or less per day

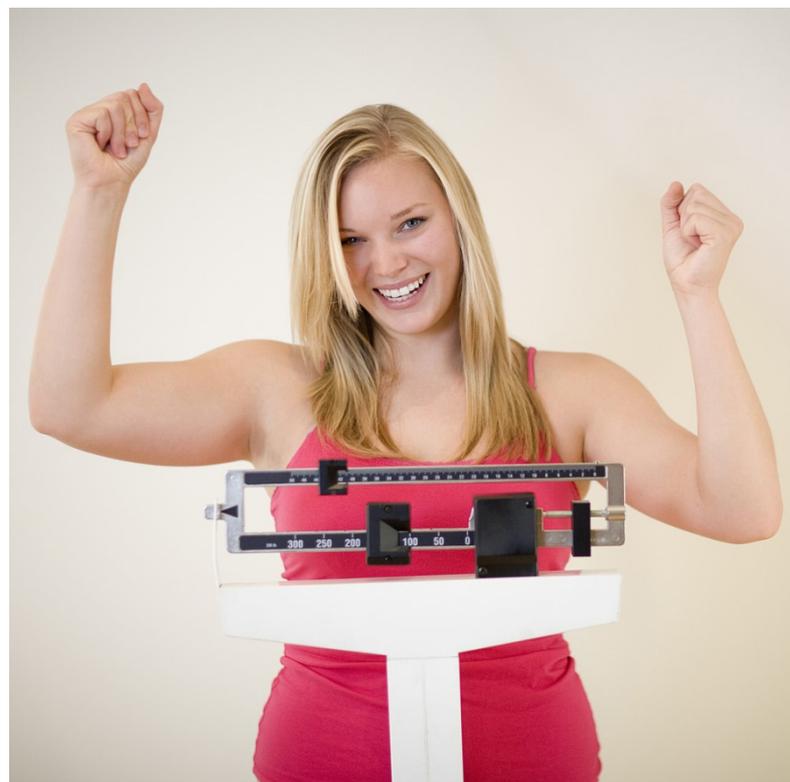


Exercise on most days



Je m'alimente sainement...

Et maintenant... Comment perdre du poids?





Combien de poids devrais-je perdre?

Poids santé: ce n'est pas toujours votre poids désiré ...

Poser vous ces questions?

1. Votre poids vous empêche-t'il (physiquement, émotionnellement)
2. Est-ce qu'il vous causes des problèmes de santé
3. Votre poids causera-t-il des problèmes de santé à l'avenir
4. Quand était-il la dernière fois que vous vous êtes senti bien dans votre corps

Soyez Réaliste...



Le corps parfait...





Diète et Exercice: 3-5-10-20%

- 80% de la perte de poids est liée à l'alimentation ...
- 20% exercice

L'exercice aide à rester en forme et en bonne santé

Recommandation:

- Au moins 30 minutes / jour d'intensité modérée à élevée (150 min / semaine)
- Il peut également être brisé tout au long de la journée (10-10-10 = 30 minutes)



Médicament 5-10%

Options disponibles sur le marché

- Orlistat - prévient l'absorption des gras alimentaires
- Saxenda (médicament injectable) - ralentit la digestion
- Contrave - Réduction de l'appétit et de l'apport alimentaire

Les médicaments ne remplacent pas les saines habitudes de vie



Chirurgie Bariatrique - 20-35%

- Envahissant ... enlever une partie de l'estomac
- Réduction de l'appétit
- Réduction des hormones de la faim
- Régime stricte
- Effets indésirables possibles: préférence alimentaire, vitamines, dumping, aucune boissons gazeuses, ...
- Efficace!

= Changements à vie ...



Stratégies à adopter pour la perte de poids ...

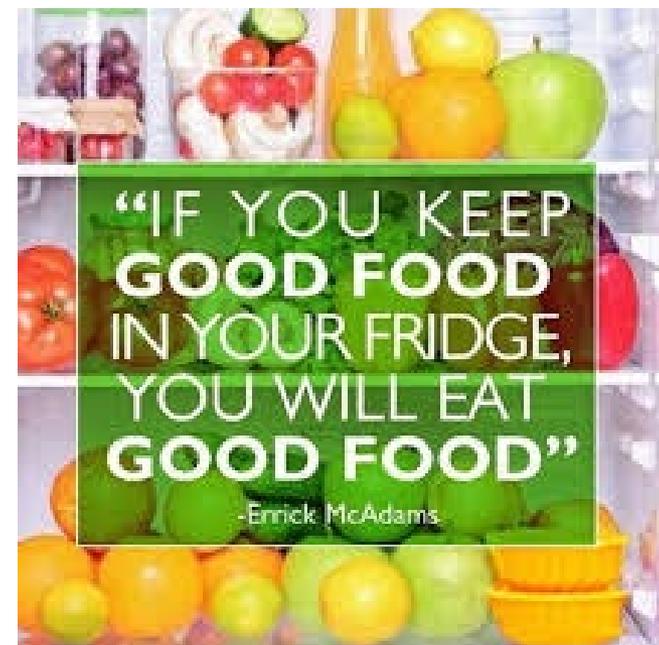
Les conseils suivants sont adaptés de l'atelier « Wasting Away » d'Helene Charlebois, RD, CDE

Mise en place pour le succès!

Prêt? ALLER!

Nettoyez votre maison

Préparez-vous à des choix sains





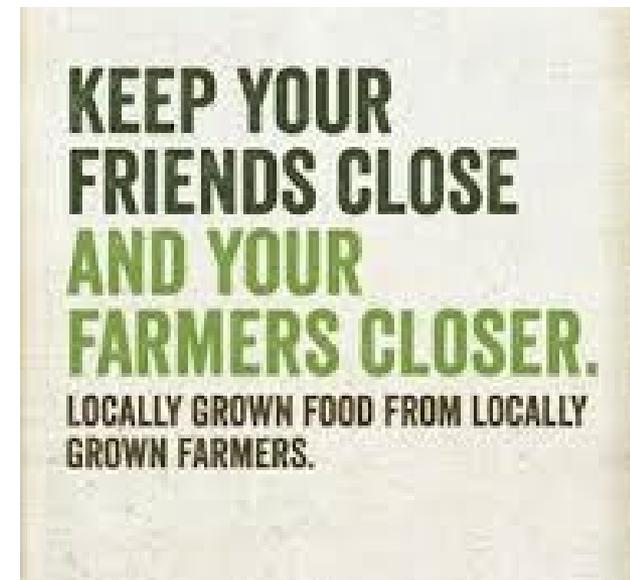
Choisissez les aliments appropriés d'abord

Gardez votre assiette équilibrée ... au moins
3 groupes d'aliments par repas

Comprendre:

- 3 fruits par jour
- 4 légumes par jour
- 3 produits laitiers par jour

Manger la nourriture de la ferme!





Combien de sucre est trop de sucre?

Intrinsèque VS Naturel VS Ajouté

Intrinsèque = naturel dans les aliments

Naturel = miel, sirop d'érable mélasse, agave, ...

Ajouté = sucres naturels ou raffinés ajoutés aux produits emballés

Effets sur le corps:

Les sucres sont digérés si rapidement dans nos corps. Nous devenons plus hâtifs plus tôt

10% de vos calories totales ... pas plus de sucres ajoutés

One Sweet App



Combien de sucre est-ce que je peux manger?

Calories pour la journée...

- 1500 kcal = 37.5 g de sucre ajoutés
- 1800 kcal = 45 g
- 2000 kcal = 50 g
- 2300 kcal = 57.5 g

Examples:

- 1 yogourt 100ml Activia = 13g
- 1 c. table de confiture = 15 g
- 1 Pepsi = 41 g
- 1 barre granola salé sucré = 12g
- $\frac{3}{4}$ tasse céréale Special K = 7 g

Total = 88g



Grains Entiers plus souvent!

Le changement est bon! Arrêtez de manger des aliments blancs transformés

- Si elle a un goût différent ... Cela ne signifie pas qu'il sont mauvais ... Il suffit de s'y habituer
- Grains entiers + 100% de blé entier + grains germés
- Fibre élevée = une sensation de satiété plus longue = manger moins
- Index glycémique faible = digéré lentement ... pensez à l'insuline
- Au moins 3 g de fibres par portion



Pas d'amidon au souper!

- Perte de poids bonus ... moins de calories dans la soirée est très utile pour la perte de poids
- Mangez vos grains et vos amidons au déjeuner et au dîner
- Remplacer l'amidon par un légume féculent: carottes, patates douces, panais, rutabaga, navet, betteraves, maïs, pois, courge d'hiver, légumineuses / lentilles

Note: Le légume féculent ne prend pas la place de la ½ assiette de légumes non amylicés



Manger vos légumes en premier

- Mettre les légumes en 1er sur l'assiette (pensez à des repas buffet)
- Les légumes devraient représenter 1/2 de l'assiette
- Mettez la viande en 2ème et les amidons en dernier ...
- Évitez les plateaux sur la table car il est difficile de s'éloigner de la suggestion visuelle de manger
- Méthode assiette sur assiette: l'assiette plus petite contient la viande et les féculents/grains



Manger aux restaurants

C'est OK de manger à l'extérieur, n'oubliez pas de planifier

- Regardez le menu en ligne ... trouvez les informations nutritionnelles
- Faites votre choix de repas à la maison ... ne regardez pas le menu
- Soyez sélectif de votre boisson
- Dite non au panier de pain
- Commandez 1 plat à la fois ... souvent plein après l'apéritif
- Entrée vs dessert vs alcool / boissons
- Distorsion des portions

Arrêter de manger aussitôt que vous n'avez plus la faim



Planifier vos collations!

- Planifiez vos collations avant d'être affamer
- Gardez des collations saines accessibles ... bureau de travail, voiture, prêt à manger dans le réfrigérateur, sac à main ...
- Inclure la protéine (5 g) et la fibre (3 g)
- Limite de 2 collations par jour ... pas plus de 150 kcal chacun
- Ne mangez pas 1h avant votre prochain repas = Gâcher votre appétit

Trop souvent, la combinaison de collations par jour peut être équivalente à un repas complet ou même plus



Journal Alimentaire

- Écrivez-le dans votre journal avant de manger VS écrire dans votre journal à la fin de la journée
 - Augmentation de responsabilisation et de sensibilisation
 - Soyez réaliste ... soyez flexible

Stratégies de réussite ...

- Écrivez seulement les parties vulnérables de votre journée ... typiquement le déjeuner et le dîner sont Ok... Écrivez seulement dans votre ce que vous mangez en soirées
- N'oubliez pas vos boissons ... Elles peuvent contenir des calories cachées

Papier ou Electronique

Application : MyFitnessPal, Lose It, Calorie Counter

WEEKLY FOOD JOURNAL – ARE MY MEALS BALANCED?



Meals w/ target calories...	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Breakfast				
Protein/dairy				
Starch				
Fruit				
<i>Beverage</i>				
Morning snack				
Lunch				
Protein/dairy				
Starch				
Vegetables				
<i>Beverage</i>				
Afternoon snack				
Supper				
Protein/dairy				
Starch				
Vegetables				
<i>Beverage</i>				
Night snack				
OTHER BEVERAGES				



Exemples

www.unlockfood.ca

Déjeuner	Dîner	Souper	Goûter 1	Goûter 2
<p>Rôties de grains entiers, 2 tranches Margarine non hydrogénée, 10 ml (2 c. à table) Pomme, 1 petite OEufs brouillés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • OEuf, 1 • Lait écrémé, 75 ml (1/2 tasse) • Fromage cheddar faible en gras (20 % M.G.), râpé, 15 ml (1 c. à table) • Légumes, coupés en dés, (poivrons, oignons, tomates), 125 ml (1/2 tasse) <p>Thé ou café</p> <p>Glucides : 45 g (3 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 465 PCF : 2 Lait : 0 F : 1 Viandes : 1,5 MG : 1 L : 0,5</p>	<p>Salade de saumon :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laitue, 375 ml (1 1/2 tasse) • Reste de saumon cuit au four, 60 g (2 oz) • Tomates cerises, 125 ml (1/2 tasse) • Poivron rouge, tranché, 125 ml (1/2 tasse) • Sauce à salade sans gras, 15 ml (1 c. à table) <p>Petit pain rond à grains entiers, 1 petit Compote non sucrée, 125 ml (1/2 tasse) Lait écrémé, 250 ml (1 tasse)</p> <p>Glucides : 45 g (3 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 410 PCF : 1 Lait : 1 F : 1 Viandes : 2 MG : 0 L : 2,5</p>	<p><u>Sauté de tofu à la sauce chili douce*</u>, 1 portion, 250 ml (1 tasse) Riz brun, 150 ml (2/3 tasse) Cantaloup, 250 ml (1 tasse) Eau</p> <p>Glucides : 60 g (4 choix)</p> <p>Fibres : 6 g Calories : 309 PCF : 2 Lait : 0 F : 1 Viandes : 1 MG : 0 L : 1 Autres aliments : 1 (la sauce chili)</p>	<p>Mélange de piste :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Noix mélangées, non salées, 60 ml (1/4 tasse) • Fruits secs, 30 ml (2 c. à table) <p>Eau</p> <p>Glucides : 15 g (1 choix)</p> <p>Fibres : 4 g Calories : 262 PCF : 0 Lait : 0 F : 1 Viandes : 0 MG : 3 L : 0</p>	<p>Houmous, 75 ml (1/3 tasse) Pita de blé entier, 1/2 petit (6 po) Lait écrémé, 125 ml (1/2 tasse)</p> <p>Glucides : 30 g (2 choix)</p> <p>Fibres : 7 g Calories : 249 PCF : 1,5 Lait : 0,5 F : 0 Viandes : 1 MG : 0 L : 0</p> <p>Calories totales (pour la journée) : 1 695</p>



Reprendre le contrôle

Évitez la conscience coupable ...

PLANIFIEZ!

Ne vous mettez pas en colère ... Get Even!

« Régler les comptes »

Pour chaque jour de tricherie "Cheat day", il faut 2 jours de restrictions

Nous trichons tous ...

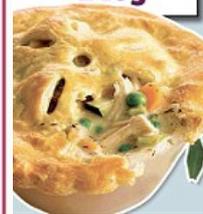
Planifiez-le, trichez-le, sentez-vous bien et heureux,
continuez ...



"Double cheeseburger, large fries...
is that for here or the treadmill?"

Individual chicken pie

2013
240g



1993
100g

2013
150g



undation

Portion Distortion

20 YEARS AGO

TODAY

DIFFERENCE

Renee Comet, National Cancer Institute



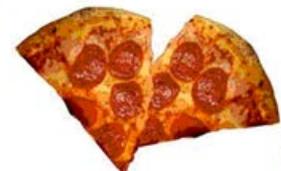
333 Calories



590 Calories

257 MORE CALORIES

Lifting weights for **1 HOUR AND 30 MINUTES** burns approximately 257 calories* **Based on 130-pound person*



500 Calories



850 Calories

350 MORE CALORIES

Playing golf (while walking and carrying your clubs) for **1 HOUR** burns approximately 350 calories* **Based on 160-pound person*



1 cup spaghetti with sauce and 3 small meatballs

500 Calories



2 cups spaghetti with sauce and 3 large meatballs

1,025 Calories

525 MORE CALORIES

Housecleaning for **2 HOURS AND 35 MINUTES** burns approximately 525 calories* **Based on 130-pound person*

20 YEARS AGO

TODAY

DIFFERENCE

Renee McGurk, www.flickr.com



Coffee, 8 oz (with whole milk and sugar)

45 Calories



Mocha Coffee, 16 oz (with steamed whole milk and mocha syrup)

350 Calories

305 MORE CALORIES

Walking **1 HOUR AND 20 MINUTES** burns approximately 305 calories* **Based on 130-pound person*



1.5 oz

210 Calories



4 oz

500 Calories

290 MORE CALORIES

Vacuuming for **1 HOUR AND 30 MINUTES** burns approximately 290 calories* **Based on 130-pound person*

Renee Comet, National Cancer Institute



1.5 diameter

55 Calories



3.5 diameter

275 Calories

220 MORE CALORIES

Washing a car for **1 HOUR AND 15 MINUTES** burns approximately 220 calories* **Based on 130-pound person*



Pol





“Diète”

VS

Alimentation Consciente

- Volonté
- Conformité Culturelle
- Indices Externe
- Perte de Poids
- Évitement
- Rigide
- Compter les Calories (Quantité)
- Restrictive
- Privée de nourriture
- Renierement
- Solution rapide (Quick fix)
- Restriction des choix d'aliments
- Piège
- Ennemie

- Confiance
- Autonomisation individuelle
- Indice Interne
- Bénéfiques sur la santé
- Acceptance
- Integration
- Calorie de qualité (Qualité)
- Flexible
- Satisfaction
- Permission
- Mode de vie
- Célébrer nos aliments
- Libérer
- Alliée



Ce qu'il faut retenir...

- La gestion de votre poids comprend non seulement la nutrition, mais doit aussi inclure l'activité physique.
- Trouver un équilibre 90/10 ou 80/20
- La modération
- Viser la modification des habitudes de vie et non simplement la perte de poids
- Il faut avoir de la confiance en soi,
- Un changement à la fois



Qu'est-ce qui fonctionne pour vous ?



Questions?



Merci et Bonne Santé!