

**ATELIER DE
SENSIBILISATION**

ÊTES-VOUS AU RÉGIME SANS LE SAVOIR ?

Guide de l'animateur



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

UNE INITIATIVE DE

équilibre

MOT AUX ANIMATEURS DE L'ATELIER

Le présent document décrit la préparation de l'atelier « Êtes-vous au régime sans le savoir? » ainsi que son déroulement.

Nous vous invitons à animer cette activité dans le cadre de la *Journée Internationale sans diète* (JISD), le 6 mai et au cours du mois de mai. Cette campagne aborde l'inefficacité des régimes amaigrissants et les dangers liés à l'obsession de la minceur. Notez que vous pourrez également réutiliser cette activité à tout autre moment au cours de l'année.

Le présent document a été rédigé au féminin puisque les femmes constituent le principal public de la campagne cette année. L'atelier peut toutefois être proposé à des groupes mixtes.

Merci de contribuer à faire connaître la JISD et à susciter des réflexions afin que les gens puissent prendre conscience des conséquences de s'imposer des règles et, surtout, de l'importance de se laisser davantage guider par les signaux que leur corps leur envoie et par ce qui leur procure du bien-être. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à utiliser ce tout nouvel outil d'intervention!

L'équipe d'ÉquiLibre

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien financier de :



L'ATELIER DE SENSIBILISATION

EN BREF

Dans la société actuelle, l'insatisfaction corporelle et la quête de manipuler, voire contrôler son poids ou son apparence est presque devenu la norme, tout comme le fait d'être au régime. Au Québec, 47% des femmes qui font des efforts pour gérer leur poids débutent leur premier régime avant l'âge de 24 ans¹.

Ceci étant dit, saviez-vous qu'il y a plusieurs façons d'être au régime? En réalité, être au régime ce n'est pas seulement suivre une diète à la mode, c'est aussi s'imposer des règles rigides dans le but de contrôler son poids ou son apparence. Lorsqu'on mange en se fiant à des règles plutôt qu'à son corps, on se déconnecte des signaux qu'il nous envoie et on laisse le plaisir de côté. C'est dans cette optique que cet atelier a été développé afin d'aider les participantes à retrouver leur équilibre en se laissant guider par les signaux que leur corps leur envoie et par ce qui leur procure du bien-être.

OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ATELIER :

- 🔗 Sensibiliser les participantes :
 - Aux règles qu'elles peuvent s'imposer et aux conséquences associées;
 - À l'importance de se laisser guider par leurs signaux corporels et par ce qui leur procure du bien-être pour retrouver l'équilibre.

DÉROULEMENT (60 MINUTES) :

- 🔗 **Introduction** : 5 à 10 minutes;
- 🔗 **Activité 1** – Réflexion : « Êtes-vous au régime sans le savoir? » : 15 minutes;
- 🔗 **Activité 2** – Je retrouve mes repères : 35 minutes;
- 🔗 **Conclusion** : Moins de 5 minutes.
- 🔗 **NOTE** : Pour vous assurer d'avoir suffisamment de temps pour compléter l'atelier, un groupe d'un maximum de 20 participantes est suggéré.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- 🔗 Une copie de l'affiche de la JIDS 2018 (Annexe);
- 🔗 Une grille de réflexion par participante (Annexe);
- 🔗 Un crayon par participante;
- 🔗 Un ordinateur, un projecteur, un écran, des haut-parleurs et un accès à internet;
- 🔗 Une copie du dépliant de sensibilisation par participante (Annexe – Imprimée idéalement en 8^{1/2} x 14).

¹ Association pour la santé publique du Québec. (2017). *Habitudes des Québécoises et Québécois quant à la consommation de produits, services et moyens pour la gestion du poids (PSM-GP)*. Québec, Sondage de la firme Léger.

Vous pouvez aussi télécharger gratuitement tout le matériel de sensibilisation de la JISD 2018 en vous rendant au equilibre.ca/sansdiete.

PRÉPARATION À L'ANIMATION DE L'ATELIER :

- 🔗 Prendre connaissance du présent guide de l'animateur qui vous aidera à bien vous préparer à l'animation de cet atelier de sensibilisation;
- 🔗 Préparer le matériel nécessaire pour l'atelier;
- 🔗 Si vous souhaitez approfondir la thématique abordée dans le cadre de cet atelier, vous pouvez consulter les articles complémentaires suivants :
 - [À l'écoute de ses signaux de faim et de satiété](#) par Karah Stanworth-Belleville, nutritionniste;
 - [Quelles sont les conséquences de catégoriser les aliments comme « bons » ou « mauvais »](#) par Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition;
 - [Bouger plus fait-il maigrir?](#) par Justine Trudel, travailleuse sociale et kinésiologue;
 - [Vais-je être plus heureuse lorsque j'aurai perdu du poids?](#) par Dre Stéphanie Léonard, psychologue.

LE JOUR DE L'ANIMATION DE L'ATELIER :

- 🔗 Imprimer et disposer l'affiche officielle de la JISD 2018 à l'avant de la salle;
- 🔗 Imprimer une grille de réflexion par participante;
- 🔗 Ouvrir préalablement les capsules vidéo sur le bureau de votre ordinateur via les liens suivants de la chaîne YouTube du [Groupe ÉquiLibre](#);
 - [CAPSULE VIDÉO #1 : Classez-vous les aliments comme étant permis ou interdits?](#)
 - [CAPSULE VIDÉO #2 : Évitez-vous les situations sociales impliquant la nourriture?](#)
 - [CAPSULE VIDÉO #3 : Voyez-vous l'activité physique uniquement comme un moyen de contrôler votre poids?](#)
 - [CAPSULE VIDÉO #4 : Vous fiez-vous à des signaux externes pour savoir quand et en quelle quantité manger?](#)
- 🔗 Installer le matériel de diffusion (projecteur, écran et haut-parleurs).

INTRODUCTION À L'ATELIER

OBJECTIF : Présenter l'atelier aux participantes en expliquant ce qu'est la JISD et en décrivant la thématique ainsi que le déroulement de l'atelier.

DURÉE : 5 à 10 minutes

DÉROULEMENT :

- 🔗 Accueillir les participantes;
- 🔗 Lorsque toutes les participantes seront arrivées, leur souhaiter la bienvenue ainsi qu'une bonne JISD. Si vous avez le temps, vous pouvez faire un tour de table pour permettre à chacune de se présenter et de dire ce qui l'a incitée à participer à l'activité;
- 🔗 Présenter l'historique et les objectifs de la JISD, ainsi que la thématique de cette année à l'aide de l'information présenté dans l'encadré ci-dessous.

QUELLE EST L'ORIGINE DE LA JISD?

La JISD a été célébrée la première fois à Londres le 6 mai 1992 par la Britannique Mary Evans Young, qui souhaitait créer une journée pour :

- Informer le public sur les dangers associés aux diètes amaigrissantes, à la chirurgie et à l'obsession liée à la minceur et sur la futilité de ces comportements;
- Affirmer que la beauté, la santé et la forme physique résident dans différents formats;
- Affirmer que chaque personne a le droit de manger normalement et d'apprécier l'activité physique;
- Apporter un changement des perceptions qu'ont les gens envers les personnes en surplus de poids.

QUELLE EST L'IMPLICATION DE L'ORGANISME ÉQUILIBRE?

Depuis plus de 25 ans, ÉquiLibre aide les Québécois à améliorer leurs habitudes de vie et à gérer leur poids sainement. Depuis 2007, l'organisme déploie cette campagne afin de sensibiliser la population à l'inefficacité des régimes amaigrissants et aux dangers liés à l'obsession de la minceur.

QUELLE EST LE THÈME DE L'ÉDITION DE CETTE ANNÉE?

Cette édition de la JISD se déroulera sous le thème « **Êtes-vous au régime sans le savoir?** ». Les deux activités proposées dans le cadre de cet atelier vous permettront de :

- Aborder les types de pensées et comportements rigides que les gens peuvent adopter et qui sont généralement les mêmes que ceux associés aux régimes;
- Savoir comment retrouver l'équilibre en se reconnectant avec son corps et ce qui procure du bien-être.

ACTIVITÉ 1 :

RÉFLEXION « ÊTES-VOUS AU RÉGIME SANS LE SAVOIR? »

OBJECTIF : Faire prendre conscience aux participantes des règles qu'elles peuvent s'imposer dans leur quotidien, parfois même sans le savoir.

DURÉE : 15 minutes

DÉROULEMENT :

- ✎ Distribuer une copie de la grille de réflexion à chaque participante;
- ✎ Inviter les participantes à lire individuellement la grille de réflexion et à noter leurs commentaires, au besoin;
- ✎ Afin d'amener les participantes à réfléchir sur l'impact que leurs règles peuvent avoir sur leur vie, ainsi que les avantages de se laisser davantage guider par leur corps et ce qui leur procure du bien-être, susciter une discussion de groupe en posant les questions suivantes:
 - Trouvez-vous que vous vous imposez certaines règles qui peuvent dicter quand, combien, quoi ou comment vous devez manger ou pratiquez une activité physique?
 - Avez-vous plus, ou moins de règles que vous le pensiez?
 - Comment serait votre quotidien si vous n'aviez plus ces règles?
 - Comment pourriez-vous vous libérer de ces règles rigides et retrouver un meilleur équilibre au quotidien?
- ✎ Plusieurs participantes se seront probablement déjà imposées ou s'imposent actuellement des règles pour tenter de contrôler leur poids ou leur apparence. Rassurez les participantes en leur expliquant qu'il est tout à fait possible de retrouver un équilibre sans s'imposer des règles en se laissant davantage guider par les signaux que leur corps leur envoie et par ce qui leur procure du bien-être.

L'atelier d'aujourd'hui leur permettra justement d'entamer une réflexion et de découvrir des nouveaux repères auxquels elles peuvent davantage se fier. Pour celles qui souhaitent être davantage accompagnées dans leur cheminement, une liste de professionnels de la santé accréditées ÉquiLibre est disponible via le [répertoire des professionnels](#).

Messages clés à faire ressortir lors de la discussion de groupe :

- 🔗 Être au régime ce n'est pas seulement suivre une diète à la mode, c'est aussi s'imposer des règles rigides dans le but de contrôler son poids. Ces règles peuvent engendrer les mêmes conséquences que celles associées aux régimes;
- 🔗 Lorsque vous mangez en vous fiant à des règles externes plutôt qu'à votre corps, vous vous déconnectez des signaux qu'il vous envoie et vous laissez le plaisir de côté;
- 🔗 Pour bien manger et adopter des saines habitudes de vie, il n'est pas nécessaire de vous priver ou de vous imposer des règles;
- 🔗 En vous laissant guider par les signaux que votre corps vous envoie et par ce qui vous procure du bien-être, vous pourrez retrouver l'équilibre et le plaisir de manger, de bouger, de profiter de belles opportunités, etc;
 - *Noter que cet élément de discussion sera davantage détaillé lors de l'activité 2.*

ACTIVITÉ 2 :

JE RETROUVE MES REPÈRES

OBJECTIF : Sensibiliser les participantes aux conséquences associées à l'adoption de règles rigides et les amener à retrouver l'équilibre en se laissant davantage guider par les signaux que leur corps leur envoie et à ce qui leur procure du bien-être.

DURÉE : 35 minutes

DÉROULEMENT :

- 🔗 Visionner les capsules vidéo et susciter une courte discussion de groupe après chacune des capsules;
- 🔗 Selon l'intérêt de votre groupe et les discussions soulevées précédemment, lors de l'activité 1, vous pourriez choisir d'approfondir plus particulièrement une ou deux thématiques plutôt que l'ensemble des capsules vidéo proposées.
- 🔗 **NOTE DE CONFIDENTIALITÉ :** Aviser les participantes de bien vouloir respecter la confidentialité et l'anonymat des pensées ou des comportements des personnes qu'elles pourraient mentionner dans leurs exemples, lors des discussions en grand groupe.

CAPSULE VIDÉO #1 : Classez-vous les aliments comme étant permis ou interdits?

- 🔗 Présenter au groupe la capsule vidéo : « *Classez-vous les aliments comme étant permis ou interdits?* » (Durée approximative de la capsule : 4 minutes);
- 🔗 Suite au visionnement, susciter une discussion en grand groupe en posant les questions suivantes:
 - Vous êtes-vous reconnue ou avez-vous reconnu le comportement de certaines personnes de votre entourage dans les thématiques discutées dans la capsule vidéo?
 - Et si vous vous libériez de ces règles, comment vous sentiriez-vous? Quels bénéfices y verriez-vous ?
 - À quel(s) repère(s) pourriez-vous davantage vous fier?

Messages clés à faire ressortir lors de la discussion de groupe :

- 🔗 Mangez une variété d'aliments sans interdits. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation saine et équilibrée;
- 🔗 Écoutez vos envies, respectez vos préférences et savourez lentement tous les aliments sans culpabilité. De cette façon, vos aliments interdits seront moins attrayants et vous aurez de nouveau du plaisir à manger vos aliments permis. Cela vous permettra de retrouver l'équilibre plutôt que de vous fier à des règles.

CAPSULE VIDÉO #2 : Évitez-vous les situations sociales impliquant la nourriture?

- 🔗 Présenter au groupe la capsule vidéo : « *Évitez-vous les situations sociales impliquant la nourriture* » (Durée approximative de la capsule : 3 minutes);
- 🔗 Suite au visionnement, susciter une discussion en grand groupe en posant les questions suivantes:
 - Vous êtes-vous reconnue ou avez-vous reconnu le comportement de certaines personnes de votre entourage dans les thématiques discutées dans la capsule vidéo?
 - Et si vous vous libériez de ces règles, comment vous sentiriez-vous? Quels bénéfices y verriez-vous ?
 - À quel(s) repère(s) pourriez-vous davantage vous fier?

Messages clés à faire ressortir lors de la discussion de groupe :

- 🔗 Ayez une vision globale de votre alimentation. Un seul repas ou une seule journée n'a pas le pouvoir d'influencer votre poids ou votre santé. L'important est de vous écouter et de respecter vos besoins;
- 🔗 Profitez des occasions sociales et prenez plaisir à manger avec votre entourage;
- 🔗 Reconnectez-vous avec vos réelles envies et le plaisir de manger. Le plaisir peut vous aider à développer une relation plus saine avec la nourriture et à mieux manger de manière globale.

CAPSULE VIDÉO #3 : Voyez-vous l'activité physique uniquement comme un moyen de contrôler votre poids?

- 🔗 Présenter au groupe la capsule vidéo : « *Voyez-vous l'activité physique uniquement comme un moyen de contrôler votre poids?* » (Durée approximative de la capsule : 3 minutes);
- 🔗 Suite au visionnement, susciter une discussion en grand groupe en posant les questions suivantes:
 - Vous êtes-vous reconnue ou avez-vous reconnu le comportement de certaines personnes de votre entourage dans les thématiques discutées dans la capsule vidéo?
 - Et si vous vous libériez de ces règles, comment vous sentiriez-vous? Quels bénéfices y verriez-vous ?
 - À quel(s) repère(s) pourriez-vous davantage vous fier?

Messages clés à faire ressortir lors de la discussion de groupe :

- 🔗 Choisissez des objectifs réalistes, qui ne sont pas liés au poids ou à l'apparence, pour vous motiver à être physiquement actif;
- 🔗 Optez pour des activités physiques qui vous procurent du plaisir, une sensation de bien-être et des émotions positives. Vous serez ainsi plus motivé et plus enclin à maintenir cette activité dans le temps.

CAPSULE VIDÉO #4 : Vous fiez-vous à des signaux externes pour savoir quand et en quelle quantité manger?

- 🔗 Présenter au groupe la capsule vidéo : « *Vous fiez-vous à des signaux externes pour savoir quand et en quelle quantité manger?* ». (Durée approximative de la capsule : 4 minutes);
- 🔗 Suite au visionnement, susciter une discussion en grand groupe en posant les questions suivantes:
 - Vous êtes-vous reconnue ou avez-vous reconnu le comportement de certaines personnes de votre entourage dans les thématiques discutées dans la capsule vidéo?
 - Et si vous vous libériez de ces règles, comment vous sentiriez-vous? Quels bénéfices y verriez-vous ?
 - À quel(s) repère(s) pourriez-vous davantage vous fier?

Messages clés à faire ressortir lors de la discussion de groupe :

- 🔗 Tentez d’être à l’écoute et de respecter les signaux que votre corps vous envoie pour vous indiquer quand vous avez faim (ex. : gargouillements, creux dans l’estomac, baisse d’énergie, etc.) et ceux qui vous indiquent lorsque vous n’avez plus faim (sentiment de satisfaction, regain d’énergie, moins de plaisir à manger, etc.). Ces signaux sont vos meilleurs repères pour savoir quand manger et quand arrêter de manger;
 - 🔗 Plutôt que de vous fier à des règles externes, ayez confiance en votre corps. Il est le seul à savoir la quantité d’énergie dont il a besoin pour bien fonctionner.
- 🔗 FACULTATIF : Si vous souhaitez approfondir cette thématique avec les participantes, consulter l’outil « [Un repas plein de sens!](#) », afin d’aider les participantes à déguster leurs aliments préférés en étant attentives aux saveurs, aux textures, ainsi qu’aux signaux que leur corps leur envoie.

CONCLUSION

DURÉE : Moins de 5 minutes

- 🔗 Remercier les participantes de leur participation à la JISD 2018 et les inviter à en parler à leur entourage;
- 🔗 Remettez l'outil de sensibilisation individuel « Êtes-vous au régime sans le savoir? » aux participantes. Cet outil résume les messages clés abordés lors du présent atelier;
- 🔗 Inviter les participantes à se rendre sur le site Web equilibre.ca/sansdiete pour en savoir plus sur le thème de la JISD et partager les visuels, les outils et les capsules vidéo avec leur entourage sur les médias sociaux en utilisant le mot-clic **#sansdiete**.
- 🔗 Inviter les participantes à consulter le site Web monequilibre.ca pour avoir accès à de l'information juste et crédible sur la saine gestion du poids;
- 🔗 Suggérer aux participantes qui souhaitent approfondir ou améliorer leur relation à la nourriture de consulter un professionnel de la santé.

Vos commentaires sur cet atelier sont précieux.

Si vous avez des commentaires au sujet de cet atelier, veuillez nous en faire part par courriel
(info@equilibre.ca)

Merci beaucoup d'avoir pris le temps de célébrer la JISD cette année!



ÊTES-VOUS AU RÉGIME SANS LE SAVOIR ?

6
MAI



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

UNE INITIATIVE DE

équilibre



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

UNE INITIATIVE DE

équilibre

**GRILLE DE RÉFLEXION
INDIVIDUELLE
DESTINÉE AUX ADULTES**

« Suis-je au régime sans le savoir? »

GRILLE DE RÉFLEXION INDIVIDUELLE

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

Prendre conscience des règles que vous pouvez vous imposer dans le but de contrôler votre poids ou votre apparence, parfois même sans le savoir.

IMAGINEZ COMMENT SERAIT UNE JOURNÉE HABITUELLE SI VOUS VOUS LIBÉRIEZ DE VOS RÈGLES?

- Quel est le pouvoir que j'accorde au chiffre sur la balance? Peut-il influencer ma journée? Mon alimentation? Mes activités? Mon humeur?
- Est-ce que je me permets de manger lorsque j'ai faim ou est-ce que j'ignore les cris de mon estomac dans l'objectif de contrôler mon poids?
- Lors d'un repas, est-ce que je mange les portions que j'ai préalablement calculées et mesurées ou est-ce que je mange à ma faim?
- Est-ce que ma relation avec mon corps et la nourriture serait plus harmonieuse si j'écoutais simplement mon appétit; si je mangeais lorsque j'avais faim et j'arrêtais lorsque je n'avais plus faim?
- Lorsque je prépare mes repas, est-ce la teneur en calories des aliments ou plutôt mes goûts et mes envies qui guident mes choix?
- Est-ce que j'apprécierais davantage mon repas si je mangeais ce que j'aime et ce dont j'ai envie, plutôt que de penser sans cesse à mon poids ou mon apparence?
- Est-ce que je refuse une sortie au restaurant avec des ami(e)s, des collègues ou mon(ma) conjoint(e) parce que j'ai peur de me faire juger ou de dévier de mes règles alimentaires?

- Est-ce que je choisis mes activités physiques en fonction du plaisir et du bien-être qu'elles me procurent ou en fonction de leur potentiel à contrôler mon poids ou mon apparence?
- À quoi est-ce que je pense avant de m'endormir? À combien je vais peser demain matin? À combien de calories je vais devoir manger ou dépenser? Aux aliments que je n'aurais pas le droit de manger?

TERMINER VOTRE RÉFLEXION EN VOUS POSANT LES QUESTIONS SUIVANTES :

- *Est-ce que je m'impose certaines règles qui peuvent dicter quand, combien, quoi ou comment je mange ou je pratique une activité physique?*
- *Est-ce que j'ai plus ou moins de règles que je le pensais?*
- *Comment serait mon quotidien si je ne m'imposais plus des règles rigides?*
- *Comment pourrais-je me libérer de mes règles et retrouver un meilleur équilibre au quotidien?*

**POUR DES OUTILS ET DE L'INFORMATION FIABLE ET CRÉDIBLE
SUR LE DANGER DES RÉGIMES AMAIGRISSANTS ET LE PLAISIR
DE MANGER SANS CULPABILITÉ, VISITER**

[EQUILIBRE.CA/SANSDIETE](https://equilibre.ca/sansdiete)

Saviez-vous qu'il y a plusieurs façons d'être au régime?

Être au régime ce n'est pas seulement suivre une diète à la mode, c'est aussi s'imposer des règles rigides dans le but de contrôler son poids. Lorsqu'on mange en se fiant à des règles plutôt qu'à son corps, on se déconnecte des signaux qu'il nous envoie et on laisse le plaisir de côté.

**Et vous, êtes-vous au régime?
Répondez aux cinq questions
suivantes pour le savoir!**

UNE INITIATIVE DE
équilibre

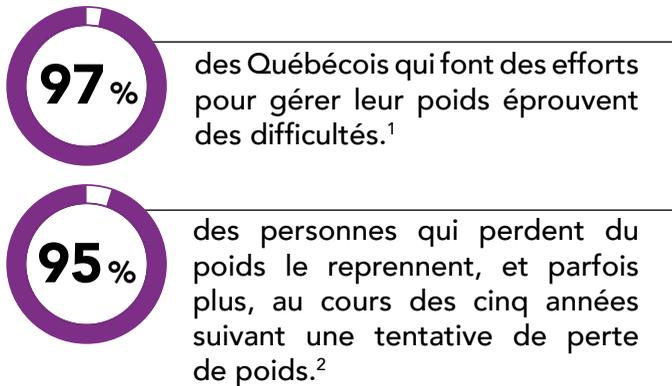
Rendu possible grâce
au soutien financier de :

Santé
et Services sociaux
Québec

Les régimes comportent des risques pour votre santé physique et mentale.

Ils sont généralement inefficaces à long terme et peuvent nuire à la relation que vous entretenez avec votre corps et la nourriture.

La preuve :



Retrouvez votre équilibre en vous laissant guider par les signaux que votre corps vous envoie et par ce qui vous procure du bien-être!

Pour des outils et de l'information fiable et crédible sur le danger des régimes amaigrissants et le plaisir de manger sans culpabilité!, visitez equilibre.ca/sansdiète

¹Association pour la santé publique du Québec. (2017). Habitudes des Québécoises et Québécois quant à la consommation de produits, services et moyens pour la gestion du poids (PSM-GP). Québec, Sondage de la firme Léger.

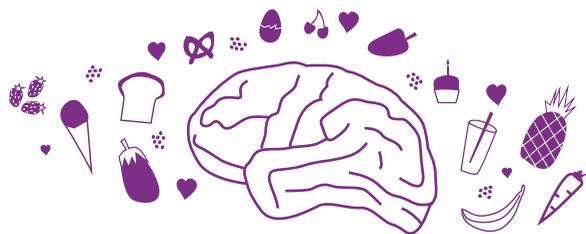
² Tiré de: Jalbert, Y., St-Pierre-Gagné, S. (2015). La face cachée et l'imposture des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA) - État des lieux 2008-2014. Association pour la santé publique du Québec (ASPO).

**ÊTES-VOUS
AU RÉGIME
SANS LE SAVOIR?**



1. CLASSEZ-VOUS LES ALIMENTS COMME ÉTANT PERMIS OU INTERDITS?

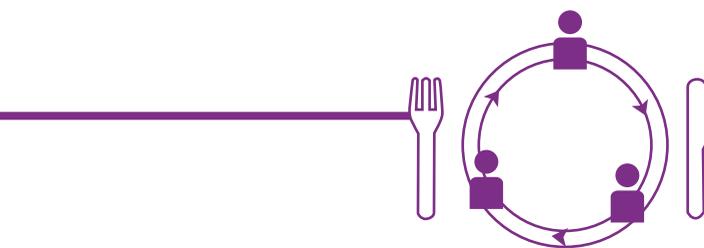
Le fait de vous priver de certains aliments peut les rendre plus attrayants. Résister à la tentation peut alors devenir difficile et vous inciter à manger davantage de ces aliments. Résultat : culpabilité assurée! De plus, vous pourriez perdre intérêt ou même être dégoûté(e) par vos aliments permis.



Tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation. **Écoutez vos envies, respectez vos préférences et savourez lentement tous les aliments sans culpabilité.** De cette façon, vos aliments interdits seront moins attrayants et vous aurez de nouveau du plaisir à manger vos aliments permis. Cela vous permettra de retrouver l'équilibre.

2. ÉVITEZ-VOUS LES SITUATIONS SOCIALES IMPLIQUANT LA NOURRITURE?

En refusant une sortie à l'extérieur pour ne pas dévier de vos règles, vous pourriez manquer de belles occasions ou même, vous isoler. Aussi, en vous privant de manger certains aliments pour éviter le jugement des autres, vous risquez de ne pas être à l'écoute des envies de votre corps. Ces comportements peuvent également nuire à la relation que vous entretenez avec la nourriture.



Apprenez à **dédramatiser ces situations.** Ayez une **vision globale de votre alimentation.** Un seul repas ou une seule journée n'a pas le pouvoir d'influencer votre poids ou votre santé. L'important est de vous écouter et de respecter vos besoins. Profitez de ces occasions et **prenez plaisir à manger avec votre entourage!**

3. VOYEZ-VOUS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE UNIQUEMENT COMME UN MOYEN DE CONTRÔLER VOTRE POIDS?

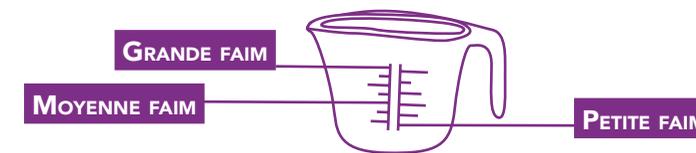
Si vous bougez seulement pour brûler des calories, vous risquez de vous imposer des objectifs irréalistes et de choisir une activité qui n'est pas adaptée à vos besoins. La motivation pourrait ne pas être au rendez-vous. Bref, les chances que vous mainteniez cette activité à long terme sont très faibles.



Choisissez plutôt des **objectifs réalistes**, qui ne sont pas liés au poids ou à l'apparence, pour vous motiver à être physiquement actif. Mettez davantage sur des activités physiques qui vous procurent du **plaisir**, une **sensation de bien-être** et des **émotions positives** pour bien fonctionner.

4. CALCULEZ-VOUS LES QUANTITÉS D'ALIMENTS QUE VOUS MANGEZ?

Lorsque vous comptez vos calories ou mesurez vos portions, vous n'êtes pas à l'écoute de votre corps. Vous risquez alors de ne pas manger suffisamment ou encore, de trop manger. De plus, il est fort possible que la restriction et la frustration s'invitent à votre repas!



Tentez plutôt d'être à l'**écoute des signaux que votre corps vous envoie pour vous indiquer quand arrêter de manger** (sentiment de satisfaction, regain d'énergie, moins de plaisir à manger, etc.). Votre corps est le seul à savoir la quantité d'énergie dont il a besoin pour bien fonctionner.

5. EST-CE VOTRE MONTRE QUI VOUS INDIQUE QUAND MANGER?

Le fait de vous fier à l'heure pour savoir quand vous avez le droit de manger peut vous déconnecter des signaux naturels que votre corps vous envoie. Vous pourriez alors de ne pas respecter vos réels besoins en énergie.

Soyez plutôt à l'**écoute des signaux que votre corps vous envoie pour vous indiquer quand vous avez faim** (ex. : gargouillements, creux dans l'estomac, baisse d'énergie, etc.). Reprenez contact avec ces signaux et ayez confiance en eux : votre corps sait quand il a besoin d'énergie.

