

Des habitudes saines en matière de votre poids : Sept façons de gérer son poids

Recherchez-vous des moyens faciles de gérer votre poids?
Adoptez ces habitudes pour un poids sain.

1 Mangez plus de fruits et de légumes

Ils sont plus faibles en calories que les aliments transformés et les collations sucrées. Ils sont également riches en vitamines et en nutriments nécessaires à la bonne santé de votre corps. Mais la plupart des gens n'en mangent pas assez⁶

- Seuls 12 % des adultes mangent suffisamment de fruits (1,5 à 2 tasses par jour).
- Seuls 9 % des adultes mangent suffisamment de légumes par jour (2 à 3 tasses par jour).

2 Buvez plus d'eau

Quelle quantité d'eau consommez-vous par jour? Si vous ne le savez pas, il est probable que vous ne buviez pas assez. En buvant de l'eau, vous pouvez contrôler les calories, réduire la faim et gérer votre poids. Tentez de consommer au moins 64 onces par jour.

3 Mangez des aliments riches en fibres

Si vous êtes à la recherche d'un moyen simple de perdre du poids, mangez une plus grande quantité d'aliments riches en fibres.⁷ La plupart des adultes consomment 15 grammes de fibres par jour. Mais l'Institut de médecine recommande 25 grammes de fibres par jour pour les femmes et 38 grammes pour les hommes. Parmi les aliments riches en fibres, on peut citer :

- Salades
- Soupes
- Fruits et légumes frais
- Pains et céréales à grains entiers

4 Mâchez votre nourriture

C'est une manière agréable de dire : « Ralentissez à l'heure du repas. » Prenez une bouchée. Déposez votre fourchette. Et mâchez lentement. Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que les personnes qui mangeaient plus lentement au moment des repas, consommaient 25 % de calories en moins sous forme de collations entre les repas.⁸

5 Suivez votre poids

Pesez-vous quotidiennement, ou au moins une fois par semaine, et suivez l'évolution de votre poids. Notez-le dans un journal, inscrivez-le sur votre calendrier ou enregistrez-le avec une application mobile. Les recherches ont révélé que le suivi de votre poids peut vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires pour favoriser la gestion du poids.⁹



6 Prenez le temps de dormir

Fixez-vous comme objectif de dormir 7 à 8 heures par nuit. Les personnes qui manquent de sommeil sont plus susceptibles de prendre du poids. Pourquoi? Le manque de sommeil provoque une modification des taux d'hormones (ghréline et leptine) liées à la faim et aux fringales. Et si vous vous couchez tard, vous aurez plus de temps pour grignoter.

7 Soyez plus actif

Si vous voulez perdre du poids ou maintenir un poids sain, l'exercice doit faire partie de votre plan. L'American College of Sports Medicine [le Collège américain de médecine sportive] suggère 30 à 60 minutes d'activité physique par jour.

Si vous souhaitez perdre du poids ou maintenir un poids sain, concentrez-vous sur des habitudes favorables à un poids sain qui peuvent être mises en pratique tous les jours. Si un événement perturbe votre régime alimentaire ou votre programme d'exercices (travail, famille, stress, vacances, etc.), ce n'est pas si grave. Il suffit de reprendre là où vous vous êtes arrêté, et de continuer. C'est ainsi que Monique a perdu plus de 50 livres et a réussi à ne plus en reprendre.

Mythes sur la perte de poids et la nutrition
<https://tinyurl.com/2p936kdc>

Contrôlez vos portions
<https://tinyurl.com/p3xc7ph>

Dix comportements favorables à une perte de poids saine
<https://tinyurl.com/2p96xb26>

Références

1. Tello, M., (2017). Weight loss that works: A true story. [La perte de poids efficace : Une histoire vraie.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/ya26uwya> <https://tinyurl.com/ya26uwya>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] De : <https://tinyurl.com/2kyzdush> <https://tinyurl.com/2kyzdush>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). The health effects of overweight and obesity. [Les effets du surpoids et de l'obésité sur la santé.] De : <https://tinyurl.com/aeajjzae> <https://tinyurl.com/aeajjzae>
4. Longmore, D., et al. (2021). Diabetes and overweight obesity are independent, nonadditive risk factors for in-hospital severity of COVID-19: An international multicenter retrospective meta-analysis. [Le diabète, l'obésité et le surpoids sont des facteurs de risque indépendants et non additifs de la gravité de la COVID-19 en milieu hospitalier : une méta-analyse rétrospective multicentrique internationale.] Diabetes Care, 44(6): 1281-1290. De : <https://tinyurl.com/27rrsn73> <https://tinyurl.com/27rrsn73>
5. Norris, T., et al. (2020). Duration of obesity exposure between ages 10 and 40 years and its relationship with cardiometabolic disease risk factors: A cohort study. [La durée de l'exposition à l'obésité entre 10 et 40 ans et le lien avec les facteurs de risque de maladies cardiométaboliques : une étude de cohorte.] PLOS Medicine. De : <https://tinyurl.com/j22kpyy7> <https://tinyurl.com/j22kpyy7>
6. Lee-Kwan, S.H., et al. (2017). Disparities in state-specific adult fruit and vegetable consumption. [Écarts dans la consommation de fruits et légumes par État chez les adultes.] Morbidity and Mortality Weekly Report, 66(45): 1241-1247. De : <https://tinyurl.com/2p8drsuc>
7. Miketinas, D., et al. (2019). Fiber intake predicts weight loss and dietary adherence in adults consuming calorie-restricted diets: The POUNDS Lost (Preventing Overweight Using Novel Dietary Strategies) Study. [La consommation de fibres est un facteur prédictif de la perte de poids et du respect du régime alimentaire chez les adultes qui suivent un régime hypocalorique : l'étude POUNDS Lost (Preventing Overweight Using Novel Dietary Strategies).] Journal of Nutrition, 149(10): 1742-1748. De : <https://tinyurl.com/2p96wky3> <https://tinyurl.com/2p96wky3>
8. Hawton, K., et al. (2019) slow down: Behavioral and physiological effects of reducing eating rate. [Ralentissez : les effets comportementaux et physiologiques de la réduction du rythme alimentaire.] Nutrients, 11(1): 50. De : <https://tinyurl.com/ytpa9ykh> <https://tinyurl.com/ytpa9ykh>
9. Patel, M., et al. (2019). Comparing self-monitoring strategies for weight loss in a smartphone app: Randomized controlled trial. [Comparaison de stratégies de suivi autonome pour la perte de poids dans une application pour téléphones intelligents : essai contrôlé randomisé.] JMIR MHealth and uHealth, 7(2). De : <https://tinyurl.com/yckzn5j7> <https://tinyurl.com/yckzn5j7>

Adoptez des habitudes saines pour votre poids Adoptez des habitudes saines pour contrôler votre poids