



# Gestion du poids et confinement

# Impact du confinement

Avec les restrictions gouvernementales actuelles quant aux déplacements et rencontres entre personnes, il faut penser autrement !



Tammy Cadieux, infirmière clinicienne, EAD, CPT, World obesity accreditation

# Obésité et COVID-19



Le confinement a un impact sur toutes les sphères de votre vie.

Il change vos habitudes de vie, ce qui accentue la sédentarité, ce qui affecte également l'obésité.

Il est donc important pendant cette période, de s'arrêter et d'analyser son impact sur vous, afin de pouvoir continuer d'être en bonne santé tant physique que mentale.

Il est important de repenser votre façon de bouger à la maison, d'apprendre à lutter contre l'ennui, le stress, la frustration, la peur, l'incertitude financière et ne pas oublier de continuer à s'alimenter sainement.

Dans le but de vous offrir notre aide, vous trouverez quelques conseils qui vous aideront à bien gérer cette situation.

# Impacts



Cette période qui est à la fois une période unique et historique, apporte son lot de défis:

- Changement des habitudes de vie telles que les horaires de repas, de sommeil, horaire de travail etc.
- Changement du niveau de sédentarité VS d'activité physique
- Changement de nos habitudes sociales: Isolement
- Impact sur notre santé physique et psychologique
- Impact financier: chômage, perte de revenus, incertitude
- Gestion: ressource, famille, stress
- Absence de travail, Travail à la maison ou surcharge de travail pour ceux aux services essentiels

# Évaluation



Tammy Cadieux, infirmière clinicienne, EAD, CPT, World obesity accreditation

# Évaluer vos habitudes de vie actuelles



**Repas**

**Sommeil**

**Stress**

**Travail**

**Activité physique**

**Sédentarité**

# Débutons par la faim



Tammy Cadieux, infirmière clinicienne, EAD, CPT, World obesity accreditation

# HA! ce cerveau...

En cette période de stress, d'incertitude, de chamboulement et d'isolement, la première chose que demande le cerveau, est du réconfort!



Il peut vous envoyer des signaux pour satisfaire ce besoin de réconfort



Vous aurez donc des envies pour des aliments qui lui donnent le plus de récompenses:



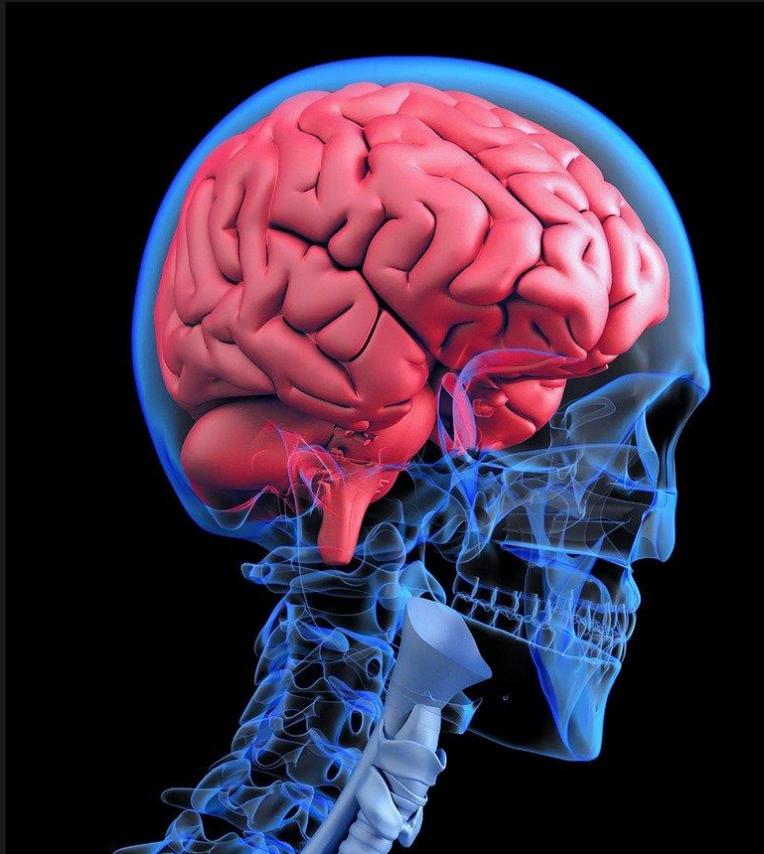
Sucre



Gras



Sel

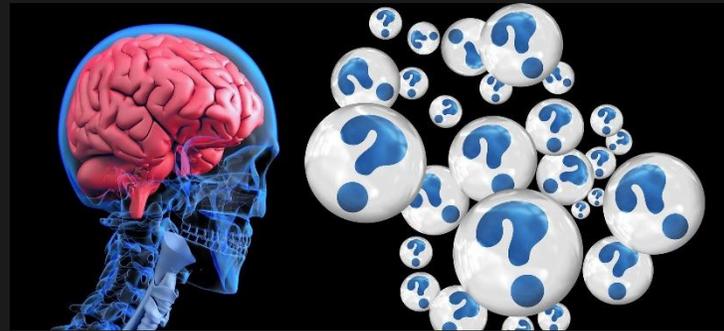


# Identifier le type de Faim est primordial

Signaux envoyés



Se questionner

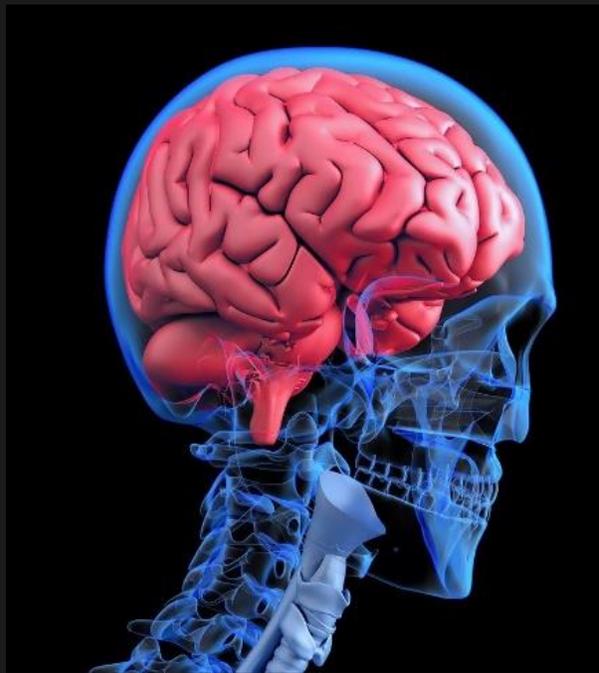


D'où provient les signaux?



# Quoi faire avec le signal qui provient du CERVEAU?

Si le message  
provient de votre  
cerveau



Que ce passe-t'il actuellement?

IDENTIFIER LA SOURCE:

3 Questions

## Émotions

- Ennuie
- Habitude
- Stress
- Colère
- Détresse
- Peine
- Peur
- Autres

## Endroit

- Travail
- Lit
- Cuisine
- Salon
- Ordinateur
- Devant la télé
- Jeux

## Avec qui

- Seul
- Enfants
- Conjoint
- Collègue
- Patron
- Autre

# Lorsque la source est identifiée

Émotions

Endroit

Avec qui

**STOP**

## Établir des STRATÉGIES

Plusieurs stratégies peuvent être nécessaire dépendant du moment et de la source des signaux.

Prenez le temps de trouver ce qui vous fait plaisir autre que alimentaire

Prendre un bain, lire, méditer, faire du Yoga, danser, marcher, écouter de la musique, appeler un ami, parler avec votre famille, bricoler, dessiner, écrire, .....



Peut importe le choix, l'important est que se soit un choix que vous aimez, il est le temps de vous faire plaisir



**NE PAS SE JUGER!**

# Ne pas choisir la bonne stratégie!

Il se peut que la stratégie choisie ne fonctionne pas , si cela est le cas, il ne faut surtout pas se **JUGER!**

C'est pour cette raison que vous devez avoir établi plusieurs stratégies différentes.

Vous devrez en essayer plusieurs, certaines fonctionneront du premier coup, d'autres pas!



**IDÉE CONSEIL!**

Tenez un journal de bord dans lequel vous noterez:

- ✓ l'événement précurseur au signal
- ✓ Stratégie essayée
- ✓ Le résultat

# Quoi faire avec le signal qui provient du VENTRE?

Est-ce vraiment des **SIGNAUX** de la **VRAI** faim



Votre meilleur indicateur est en vous : **votre faim**

Plusieurs d'entre vous avez perdu la capacité de les entendre, de les ressentir et de les interpréter.

**PAS DE PANIQUE**, on peut retrouver cette capacité

Tout d'abord, ce questionnaire:

- quels sont mes symptômes de faim ? Chacun d'entre nous avons nos propres signaux de faim, il faut être attentif pour identifier les nôtres!

**Les symptômes classiques de la VRAIE faim sont:**

Gargouillis, sensation de creux dans l'estomac, légère nausée, une baisse d'énergie, avoir de la difficulté à se concentrer, débiter un mal de tête, etc

# Si **VRAIE** faim

## Écouter votre **FAIM** et manger



Il est important de continuer à bien s'alimenter et de ne pas succomber trop souvent aux tentations



Si vous avez déjà eu une rencontre avec la nutritionniste, appliquer le plan et les stratégies que vous avez convenus ensemble et qui répondent à vos besoins à vous.

# Si **VRAIE** faim

## Si vous n'avez pas de plan établi

### Heures des repas

- Prendre le temps de cuisiner à la maison
- Ne pas attendre d'être affamé pour préparer le repas
- Avoir des aliments sains sous la main
- Avoir un repas équilibré
- Profitez-en pour essayer de nouvelles recettes santé
- Découvrez de nouvelles saveurs
- Éviter les repas déjà préparés
- Éviter le Fast Food
- Éviter les aliments riches en gras

### Collation

- Privilégier des aliments sains
  - Fromagess
  - Fruits
  - Crudités (légumes)
  - Hummus
  - Noix
- Préparer à l'avance des crudités
- Éviter les aliments sucrés, salée ou gras
  - Muffin du commerce
  - Gâteau
  - Barre de chocolat
  - croustilles

# Lorsque la **VRAIE** faim est présente

il est **important de manger**, peu importe l'heure ou le moment de la journée.

Plusieurs personnes ne se permettent pas de manger entre les heures de repas, et préfèrent attendre le repas suivant.

Si vous procédez ainsi, vous avez plus de chances d'arriver **AFFAMÉ** au prochain repas et vous risquez d'engloutir une plus grande quantité de nourriture, manger ce qui vous tombe sous la main et manger très rapidement sans respecter votre effet de satiété.

Ce qui aura pour effet de dépasser les besoins réels dont votre corps a besoin.

# Fausse Faim

Est-ce vraiment des **SIGNAUX** de la **VRAIE** faim



Il se peut que vous ayez faim par habitude ou par envie de manger



Ce qu'on appelle **LA FAUSSE** faim ou **ENVIE** de manger



- Qu'est-ce-que je ressens avant de manger ?
- À quel moment je mange: Lorsque j'ai faim ou à l'heure des repas/pause ?
  - Est-ce que je mange pour passer le temps?
  - Est-ce que je mange car il y a de la nourriture disponible?
  - Est-ce que j'ai faim car ça sent bon, l'air bon?

# Si FAUSSE faim



## Établir des STRATÉGIES



Encore une fois, plusieurs stratégies peuvent être nécessaires dépendant du moment et de la source des signaux.



Il est le Temps de s'occuper l'esprit!

Se lever, marcher, s'étirer, prendre le temps de bien respirer profondément, sortir prendre l'air, un peu de soleil, sentir l'odeur de la pluie, observer votre environnement, écouter de la musique, danser, appeler ou discuter avec autrui, etc



Prenez-note que les symptômes ressentis augmentent avec le temps lorsqu'il s'agit de la **VRAIE** faim. Votre organisme vous envoie un signal d'urgence carburant!

Lorsqu'il s'agit plutôt de la **FAUSSE** faim ou d'**ENVIE** de manger, les symptômes mal perçus ont tendance à disparaître lorsque vous êtes occupés à faire autre chose.

# Le sommeil

LE SOMMEIL demeure un point important à ne pas négliger dans votre planification d'une bonne gestion de poids.

- Si vous ne dormez pas assez:
  - perturbe votre organisme, en modifiant la production de certaines hormones œuvrant dans la gestion de l'appétit et de la satiété.
  - Augmente l'appétit et le grignotage
  - Risque augmenté de consommer de la nourriture plus riche en gras et en calories
  - Favorise la somnolence
  - Plusieurs autres perturbations
- Si vous dormez trop:
  - cela diminue le nombre d'heures pendant lequel nous bougeons dans la journée
  - Diminue la dépense énergétique
  - Perturbe votre horaire de sommeil régulier



# Sommeil



## Horaire

- Essayez de conserver votre rythme de sommeil habituel.
- Ne pas se coucher trop tard
- Se réveiller à son rythme



## Qualité

- Il est recommandé d'arrêter l'ordinateur, le portable ou les écrans 30 mn avant de se coucher.
- Profiter de l'occasion pour méditer ou faire de la relaxation avant votre coucher
- Éviter les stimulants: colas, café, boisson énergisante, etc
- Température de la pièce favorable au sommeil



## Quantité

- Continuer de dormir le même nombre d'heures qu'à votre habitude.
- Si vous voulez récupérer, privilégier de petites siestes dans la journée
- Ne pas faire de « grasse matinée » tous les jours.

# Santé psychologique: VIE SOCIALE

Il est important pour votre bien être psychologique de ne pas rester isolé et seul.

Vous pouvez continuer à avoir une vie sociale pendant le confinement avec votre famille, vos amis, vos collègues, via les outils modernes de communication existants:



Internet, Facebook, Facetime, Messenger, Tic Toc, WhatsApp, plusieurs autres plateformes sont disponibles.

# Santé psychologique: Vous accorder du temps!



Quelle belle opportunité de vous offrir du temps de qualité, Oui, vous permettre à VOUS de vous occuper enfin de VOUS!

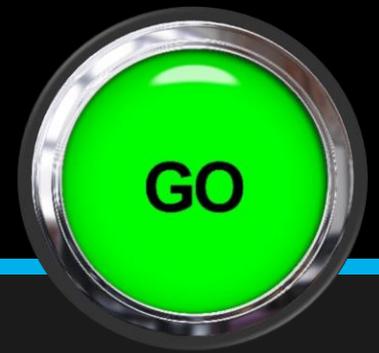
Sortir la liste de tout ce que vous remettez à demain par manque de temps

- ✓ Jardiner
- ✓ Lire
- ✓ Faire du Yoga, méditation, danser, écouter de la musique, pratiquer un instrument
- ✓ Préparer un voyage
- ✓ Tricoter, bricoler, dessiner, écrire
- ✓ Vous aménager un espace Zen à vous, propice à la relaxation pour les moments de stress

# Bouger, Bouger et Bouger



# Bouger est important



Pour plusieurs d'entre vous, le niveau d'activité physique est diminué considérablement avec le confinement, par conséquent, le nombre d'heure de sédentarité est augmenté.

La sédentarité a un impact sur votre gestion de poids, mais aussi sur la qualité et la quantité de nourriture consommée, la qualité du sommeil, le niveau de concentration pendant la journée, diminue le bien-être psychologique, augmente les détresses psychologique, augmente les tensions, le stress, la gestion des glycémies, augmentation de la pression artérielle, et j'en passe...

Vous comprendrez qu'il est absolument nécessaire de maintenir votre niveau d'activité physique et même peut être en profiter pour l'augmenter.

# Comment bouger?



## Déjà actif physiquement

Il n'est pas le temps d'abandonner ou de relâcher!

Malgré la fermeture des gym, il est possible de continuer de bouger à la maison.

Plusieurs centres offrent des cours virtuels plusieurs fois par semaine.

Vous pouvez en profiter pour essayer de nouveaux types d'activités qui pourraient vous plaire.

N'oubliez pas de diversifier vos activités pour vous assurer de faire du cardio et de la musculation.

# Comment bouger?



## Plutôt sédentaire

Il est important de diminuer le temps de sédentarité, de limiter le temps d'écran (TV et ordinateur, tablette ou portable).

Si vous avez déjà commencé à bouger, Félicitation!

Pendant les temps d'écran, vous pouvez aussi bouger en étirant vos jambes, bougez vos mains, vos bras, vous pouvez même utiliser des conserves comme haltères, levez vous, marchez, dansez pendant les publicités...

Il est important également de se lever régulièrement (chaque 90 minutes) et marcher un peu, vous pouvez marcher en parlant au téléphone, s'étirer, monter des escaliers, bref bouger! Si vous sortez marcher n'oubliez pas de garder vos distance

Évaluer les options d'activités physique qui s'offrent à vous et qui vous interpellent.

Plusieurs cours ou exercices de différents niveaux sont aussi offert via la plateforme internet: cours de yoga, zumba, danse, cardio, spinning, marche, exercice d'endurance, aérobie, stretching, qi gong ,tai chi, étirement, etc.

Il est important de trouver quelque chose que vous aimez et de respecter votre capacité et vos limites, il n'est pas le temps de vous blesser.

# L'alimentation à la maison

À domicile, le temps consacré à l'alimentation est plus grand qu'on le pense.

On doit prévoir des repas, la quantité, la qualité, le type de repas, vérifier l'inventaire, préparer les repas et bien sur avoir le plaisir de les manger!

## CHECKLIST



Il est important de conserver le plaisir de manger, offrez vous la possibilité de découvrir de nouveaux produits, de nouvelles saveurs, de nouvelles recettes, etc

Il est aussi important de prendre conscience que les aliments dont vous disposez à la maison influent sur ce que vous mangez. Lorsque des aliments plus sains sont accessibles, il est plus facile de préparer et de les manger . C'est aussi la même chose mais à l'inverse, si vous avez des aliments riches en gras et en sucre concentré vous serez amener à en manger davantage sans même vous en rendre compte.

# Garde manger et frigo

Faire un inventaire de ce que vous avez déjà sous la main

Privilégier les choix plus santé (plus près du produit brut)

Éviter les plats commerciaux préparés

Avant d'aller à l'épicerie:

Prévoir ce que vous aller manger

Faire une liste de vos besoins et essayer de la respecter le plus possible

Favorisez les légumes sous toutes leurs formes (crus, cuits, frais, surgelés, en conserve)

Variez les sources de protéines : pensez aux protéines des légumineuses (lentilles haricots pois chiches) et pensez aussi aux poissons



# En conclusion



**Reconnaitre sa VRAIE faim et FAUSSE faim  
Identifier la source des signaux**

**Bouger en vous amusant  
Diminuer votre temps assis en vous levant**

**Faire des choix alimentaires sains  
Cuisiner**

**Respecter votre effet de satiété  
Éviter de grignoter**

**Avoir un bon sommeil (quantité et qualité)  
Période de relaxation et de détente**

**Conserver une bonne santé psychologique  
Avoir une bonne gestion du stress**