

# Gestion du poids + diabète



CONSEILS FAVORISANT UN MODE DE VIE SAIN CHEZ LES ADULTES

## Un mode de vie sain et un poids santé peuvent vous aider à :

- ◆ prévenir ou gérer le diabète,
- ◆ améliorer votre glycémie, votre tension artérielle et vos taux de lipides sanguins,
- ◆ réduire le risque de complications, comme les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux,
- ◆ améliorer votre bien-être général et votre niveau d'énergie.

La saine alimentation et l'activité physique sont les éléments clés de la gestion du poids. En raison de nombreux facteurs, comme le stress, un faible revenu, diverses maladies ou certains médicaments, la gestion du poids peut représenter un véritable défi.

## Où puis-je trouver de l'aide ?

De nombreux fournisseurs de soins de santé (p. ex. diététistes, médecins, éducatrices en diabète, pharmaciens) peuvent vous aider. Consultez-les avant de prendre des médicaments amaigrissants ou des suppléments, de commencer à faire des exercices intensifs ou de modifier votre alimentation.

## On peut mesurer le poids santé par les moyens suivants :

**L'indice de masse corporelle (IMC)** compare le poids d'une personne à sa taille. Chez la plupart des adultes de 18 à 64 ans, un IMC égal ou supérieur à 25 est un signe d'excès de poids.\*

**Le tour de taille** est également important. Une quantité excessive de graisses autour de la taille (forme pomme) est associée à certains problèmes de santé, comme les maladies du cœur et l'hypertension artérielle. Les objectifs à viser à cet égard dépendent de l'origine ethnique et du sexe. En général, on considère qu'un tour de taille inférieur à 40 pouces (102 cm) chez les hommes ou à 35 pouces (88 cm) chez les femmes est satisfaisant.

Si vous souffrez d'un excès de poids, l'objectif santé à viser est une perte de 5 à 10 % de votre poids actuel, à raison de 2 à 4 livres (1 à 2 kg) par mois. Chez une personne qui pèse 200 livres (90 kg), 5 à 10 % représentent 10 à 20 livres (4,5 à 9 kg). Pour de plus amples informations sur la façon de mesurer et d'interpréter votre IMC et votre tour de taille, consultez le site Web de Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

	Date _____	Mon objectif
Poids :		
$\frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)} \times \text{Taille (m)}}$ IMC :		
Tour de taille :		
5 à 10 % de perte de poids :		

\*Sauf chez les femmes enceintes, les femmes qui allaitent, les adultes très musclés et les adultes naturellement très minces.

## Défis et solutions possibles

En planifiant à l'avance, on peut surmonter les défis associés à la gestion du poids.

### Défis potentiels

- Je ne sais pas par où commencer.
- Je ne me sens pas prêt à changer.
- Je me décourage et j'abandonne.
- Lorsque je maigris, j'ai de la difficulté à conserver ma perte de poids.
- Je pense que mon état de santé m'empêche de modifier mon mode de vie.
- Ma famille et mes amis sabotent parfois mes efforts.
- Je fais des choix malsains lorsque je suis stressé, que je m'ennuie ou pour des raisons émotionnelles.
- Je ne sais pas ce qu'il faut manger et en quelle quantité.
- Je me sens privé lorsque je suis un régime.
- Je n'ai pas le temps d'être actif et/ou de bien manger.
- Il est difficile de bien manger et/ou de rester actif hors du foyer.
- Ça coûte trop cher de rester actif et de bien manger.
- Autre :

---

---

---

### Solutions possibles

- Consultez un fournisseur de soins de santé pour :
  - discuter de votre situation et vérifier si vous êtes prêt à changer,
  - vous fixer des objectifs réalistes et élaborer un plan personnel,
  - vous aider à surmonter vos défis.
- Discutez de vos objectifs avec vos amis et votre famille. Proposez-leur des moyens pour vous aider.
- Cherchez du soutien et/ou des ressources dans votre communauté.
- Soyez un exemple de personne en santé.
- Planifiez à l'avance (p. ex. préparez vos menus hebdomadaires, faites une liste d'épicerie, fixez-vous un horaire d'exercice).
- Notez les facteurs qui influencent vos choix.
- Apprenez à consommer des portions raisonnables et des repas et collations équilibrés. Évitez les régimes miracle.
- Consultez les documents *Principes de base* et *Guide pratique*, le Guide alimentaire canadien et les guides d'activité physique.
- Récompensez-vous autrement qu'avec des aliments chaque fois que vous atteignez un objectif.
- Qu'est-ce qui pourrait aussi m'aider ?

---

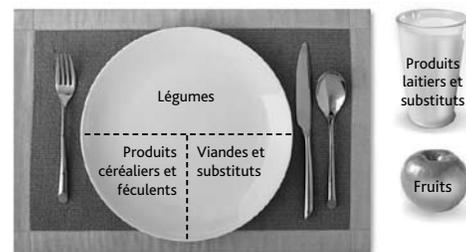
## Ayez confiance en vous

Les gens ont des dimensions corporelles et des silhouettes différentes. Acceptez-vous tel que vous êtes; félicitez-vous des changements que vous avez faits. N'oubliez pas de penser à long terme tout en apportant des changements graduels.



# Conseils pour un mode de vie favorisant un poids santé

Le meilleur moyen d'atteindre et de conserver un poids santé, c'est d'apporter des changements durables à votre mode de vie. Fixez-vous des objectifs réalistes. Faites un ou deux petits changements à la fois. Après avoir intégrés ceux-ci dans votre programme quotidien, ajoutez-en d'autres.



La méthode de l'assiette

Objectifs	Conseils	Changements que je vais faire
<b>Intégrer l'exercice à votre quotidien</b>	L'exercice aide les muscles à utiliser le glucose et à brûler les calories. Faites des exercices aérobies, comme la marche rapide, le ski ou la bicyclette, pendant au moins 150 minutes par semaine (30 minutes, 5 jours par semaine). Autant que possible, augmentez graduellement la durée et l'intensité de vos exercices. Ajoutez des exercices de résistance, comme la levée de poids, trois fois par semaine. Consultez votre médecin avant de commencer.	
<b>Manger seulement lorsque vous avez faim</b>	Demandez-vous si vous avez réellement faim. Ne mangez pas seulement par habitude, parce que vous vous ennuyez ou pour des raisons émotionnelles. Essayez d'identifier votre véritable besoin.	
<b>Créer un environnement sain pour manger</b>	Servez-vous dans la cuisine plutôt qu'à table. Mangez à table et non devant un écran (télé ou ordinateur). Mangez lentement. Votre cerveau a besoin d'environ 20 minutes pour réaliser que votre estomac est rempli.	
<b>Consommer des repas équilibrés à des heures régulières</b>	Le fait de consommer 3 repas par jour empêche de trop manger. Débutez la journée avec un petit déjeuner sain. Tous les groupes alimentaires sont importants. Vos repas doivent être espacés de 4 à 6 heures.	
<b>Consommer des portions appropriées</b>	La consommation d'une quantité excessive d'aliments, qu'ils soient sains ou non, entraîne un gain de poids. Autant que possible, utilisez des tasses à mesurer ou une balance pour mesurer vos portions. Vérifiez auprès d'une diététiste les quantités que vous devriez manger. Voir la méthode de l'assiette présentée plus haut.	
<b>Consommer des aliments riches en fibres</b>	Les aliments riches en fibres peuvent vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps. Les produits à grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses (haricots secs et lentilles) sont riches en fibres.	
<b>Choisir des boissons et collations saines</b>	Buvez de l'eau pour étancher votre soif. Les boissons gazeuses, les boissons sucrées chaudes ou froides, les jus et l'alcool peuvent ajouter de nombreuses calories inutiles. De petites collations peuvent aider à contrôler votre faim. Ayez toujours des légumes pré-coupés et des fruits lavés à portée de la main. Évitez les aliments frits, salés ou sucrés lors de vos collations.	



## Considérations spéciales pour les personnes atteintes du diabète

**Les personnes atteintes du diabète doivent viser un poids santé tout en conservant leur glycémie dans les limites fixées. Consultez votre équipe de soins de santé pour connaître la bonne façon d'y parvenir**

- ◆ Une perte de poids et un changement de mode de vie peuvent avoir un effet sur le contrôle de la glycémie. Vérifiez votre glycémie aux moments recommandés et notez vos progrès. Il est possible que vos médicaments pour le diabète doivent être révisés.
- ◆ Ne laissez pas la crainte de souffrir d'hypoglycémie vous empêcher d'être physiquement actif et/ou de consommer de plus petites portions.
- ◆ Certains médicaments pour le diabète peuvent avoir un effet sur le poids.
- ◆ Certaines complications, comme l'hypertension artérielle, des ulcères aux pieds ou des lésions aux yeux, peuvent vous obliger à choisir certains types d'exercice plutôt que d'autres.
- ◆ Si les changements apportés à votre mode de vie n'entraînent pas la perte de poids souhaitée, consultez votre équipe de soins de santé pour entreprendre d'autres changements.

### En résumé

**Même les plus petits changements apportés à votre mode de vie peuvent vous aider à atteindre et maintenir un poids santé tout en améliorant votre santé globale. Mangez bien, soyez actif, soyez vous-même !**

*L'Association canadienne du diabète est représentée dans de nombreuses villes et municipalités du pays pour promouvoir la santé de la population canadienne et éliminer le diabète par l'entremise d'un solide réseau national de bénévoles, employés, professionnels de la santé, chercheurs, associés et supporters. Dans le combat contre cette épidémie globale, son expertise est reconnue dans le monde entier. L'Association canadienne du diabète est devenue le modèle à suivre à l'échelle mondiale.*

Association  
 **Canadienne  
du Diabète**