

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

22 décembre 2008

Comment éviter le piège de la prise de poids durant les Fêtes... pour vrai !!!

Enfin nous y sommes : depuis l'Halloween que les commerces nous attaquent visuellement avec leurs présentoirs et leurs publicités d'achats de Noël et à partir de maintenant, pour les 2 prochaines semaines, la plupart d'entre nous relèguons nos bonnes habitudes d'exercices et d'alimentation aux oubliettes... Ne vous en faites pas, vous ne perdez rien pour attendre : je vous relancerai en janvier avec des chroniques sur ces 2 sujets !!! Entre temps, il est tout de même bon de se rappeler qu'il n'est écrit nulle part que nous devons nous empiffrer durant les Fêtes...

Peut-être vous avez déjà réussi à traverser cette période sans trop manger. Peut-être vous avez « glissé » un peu, ou un-peu-beaucoup... ou encore vous avez sagement choisi de commencer à prendre votre santé et votre alimentation en main. Peu importe où vous vous situez, les 2 semaines des Fêtes constituent un bon test avec toutes les rencontres entre familles et amis où l'activité principale peut se résumer à boire, manger et... boire et manger. Sans oublier grignoter, boire et manger... ! Il est possible de prendre tout ça en main !

Comme vous en avez sans doute déjà entendu parler, les 2/3 des Nord-américains sont présentement en surplus de poids ou obèses, et les chiffres ne font qu'augmenter. Les raisons de cette épidémie sont multiples, bien sûr, mais la glotonnerie nationale durant les vacances des Fêtes fait partie de l'équation...

Votre poids augmente de combien de livres durant les Fêtes ?

Plusieurs études font mention que durant cette période de l'année, l'augmentation de poids peut être entre 5 et 10 livres... Mais la plus récente d'entre elles stipule qu'en réalité, la prise de poids est de moins de 2 lbs. (*The New England Journal of Medicine* 2000;342:861-867) La mauvaise nouvelle est que pour les 165 participants de l'étude qui ont été suivis l'année suivante, le gain de poids avait été maintenu. Vous pouvez voir les détails en cliquant sur le lien suivant : www.nejm.org/content/2000/0342/0012/0861.asp

En effet, les livres restent, parce que la plupart des gens ne changent pas leurs habitudes, ne font pas plus d'exercices l'année qui suit. Et accumulant 20-30 Noël, et bien ça transforme le *body* comme on dit... Le problème majeur n'est pas le gain de poids, mais bien tous les risques pour la santé qui en découlent. Une personne peut sembler encore bien proportionnée, mais il n'est pas rare de voir quelqu'un de mince avoir des problèmes cardiaques, de cholestérol, de haute pression, reliés à nos mauvais choix alimentaires et une moins bonne résistance face aux stress de la vie quotidienne.

Tout le monde sait que les assiettes surchargées, les desserts riches en gras et en sucre et les boissons alcoolisées contribuent à une surcharge certaine, mais LE coupable (en tout cas, un des coupables !), c'est le grignotage toute la journée et une bonne partie de la soirée... Va pour les noix, mais les *peanuts* enrobées de caramel et colorant rouge, aimez-vous vraiment ça ??? ou vous les mangez parce qu'elles sont sur la table ?

Bien sûr, plutôt que de se concentrer sur les aliments à éviter, je recommande de focaliser sur ceux que vous devriez prioriser, tout en respectant vos goûts et vos besoins.



Quelques trucs pour éviter de trop manger et traverser les Fêtes en santé

Je sais reconnaître que manger sainement en cette période-ci de l'année constitue un bon défi, mais C'EST UNE QUESTION DE CHOIX... Personne n'est victime de cette situation. Ça ne sert pas à grand chose de manger certains aliments et laisser notre corps nous rappeler pourquoi le reste de l'année nous n'en mangions pas... Noël, et le changement de saison aussi peut amener les gens à manger davantage, spécialement avec le climat d'ici. Tout ça combiné aux stress des Fêtes, l'abondance de nourriture, la tentation peut être lourde pour certains. Les trucs suivant vous aideront à vous retenir de vous lancer à plein bouche dans la nourriture riche en gras, en sucre, en bonbons et en *peanuts* sucrées rouges (oui, je l'avoue, j'ai un préjugé défavorable !) sans faire souffrir votre tour de taille.

1- Planifier vos repas des Fêtes

Si vous échouez à planifier, c'est que vous planifiez échouer... cette phrase peut s'appliquer à pleins de domaines de notre vie, incluant celui de notre alimentation. Vous devez donc planifier ce que vous voulez manger et également ce que vous prévoyez faire si vous vous faites offrir à manger (ou boire) des trucs que vous ne devriez pas. Préparez vous des phrases polies, mais fermes qui repousseront le gâteau triple fudge de 6 pouces d'épaisseur de votre tante Anna, pendant que tous les autres vous diront : *Envoye-donc, c'est Noël, c'est juste une fois dans l'année...* Là ça devient dangereux... Vous avez le droit de demander à ce que l'on vous serve une plus petite portion. Vous allez apprécier tout autant que votre pèse-personne dans les semaines qui suivront...

2- Ne pas se priver tout en étant raisonnable

La règle numéro 1 pour éviter de trop manger durant les Fêtes est de faire sûr que vous mangez à votre faim. Ce n'est pas le moment de se restreindre dans les calories au point d'avoir tellement faim que même le gâteau aux fruits de votre arrière-tante commence à être attrayant...

Le truc est de manger des petites portions ou de petits repas fréquemment durant la journée. De cette façon, vous ne ressentirez pas vraiment de rages et vous serez en mesure de résister aux aliments à haut indice glycémique qui sabotent votre santé.

3- Acheter un vêtement spécial pour l'occasion

Cela peut avoir l'air anodin, mais quelque chose qui peut bien fonctionner autant pour les hommes que pour les femmes est de se procurer une nouvelle blouse, robe ou chemise, cravate, bref un vêtement à porter qui vous fait sentir spécial et bien.

Lorsque vous vous sentez bien de l'extérieur, cela peut vous aider à mieux vous respecter à l'intérieur et à être moins enclin à s'étirer pour une 3^e portion de bûche triple chocolat...

4- Prendre de l'air frais

Une p'tite marche se santé ne fera pas seulement vous redonner un *boost* d'énergie, elle prendra soin également d'éloigner vos pensées de la nourriture. Et en revenant à l'intérieur, vous vous sentirez revigorés et les rages de nourriture seront diminuées.

Prendre une marche après le souper est une excellente idée. Bouger autour de la maison avec les enfants ou les petits-enfants vous aidera à mieux digérer et à réduire les coups de fatigue.

5- Composer avec ses émotions

En-dehors du fait de se préparer à ce que vous voulez manger et comment répondre aux tentations, concentrez-vous sur les aspects positifs de bien manger et de respecter son poids santé. Pour ceux ou celles ayant un défi spécial par rapport à leur poids, visualisez-vous avec une énergie débordante, une santé solide et un fort système immunitaire et vivre longtemps, tout ça grâce à vos bonnes habitudes alimentaires que vous maintenez avec brio ! Les efforts en valent le coup !

Ne lancez pas la serviette en vous disant des phrases négatives du genre : *ça ne donne rien... je ne serai jamais mince de toute façon*. Ce n'est pas une excuse pour manger davantage. Mais pour certaines personnes, les barrières émotionnelles peuvent empêcher le fait de mener à bon terme les affirmations positives. Il existe plusieurs méthodes pour aider ces personnes à surpasser ces barrières comme la méditation, la prière ou la consultation professionnelle.

6- Préparer des repas santé et/ou inclure des aliments de bonne qualité

Avec un minimum de créativité et un lâcher-prise sur les supposées traditions, vous pouvez créer de succulents repas des fêtes, de bon goût, avec des aliments santé. Par exemple, vous pouvez changer votre viande pour une autre qui est biologique, nourrie sans antibiotiques ni hormones. Au lieu des pains et des patates, mettez plus de légumes de couleurs.

Intégrez à vos collations également des crudités et des fruits. Et si vous voulez absolument vos *peanuts* sucrées rouges, et bien, faites en sorte qu'il y ait aussi des fruits et du fromage...

7-Ce n'est qu'un repas comme les autres

Réfléchissez sur la réelle signification des Fêtes et j'espère que vous y verrez que la famille, les amis et le partage sont au centre de vos priorités. Profitez de ces moments avec ces personnes précieuses et parlez ensemble, jouez dehors et ayez du plaisir plutôt que de vous concentrer sur la nourriture.

Vos perceptions ont un impact important. Si vous pensez que vous mangerez beaucoup seulement parce que c'est Noël, alors vous allez probablement le faire. Cependant, si vous regardez tout ça comme si c'était un repas comme les autres, il vous sera plus facile de contrôler vos habitudes.

Joyeux Noël à tous !



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

- S= système nerveux libre d'interférences
- A= attitude mentale positive
- N= nutrition et supplémentation de qualité
- T= temps de repos approprié
- E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences :
www.auprintempsdelavie.com

Cette chronique vous a intéressé ? Merci de la partager à votre entourage !