



# 6 bonnes résolutions

## POUR CHANGER LES MAUVAISES HABITUDES

### MAUVAISE HABITUDE #1

#### MANGER SANS FAIM

Votre patient continue à manger même lorsqu'il est rassasié? Il grignote des plateaux-repas devant la télé? Il mange quand il s'ennuie?



#### L'ASTUCE

Un premier bon réflexe est de réduire la taille de l'assiette. Le volume consommé diminue spontanément!

Autre astuce: ne plus consommer un aliment à même le contenant (paquet de biscuits, chips...).



#### L'ASTUCE

Se brosser les dents après avoir mangé est déjà un bon début, car il diminue l'envie de grignoter. Toujours avoir de l'eau sur sa table de nuit permet aussi de se caler l'estomac.

Boire chaud et peu/non sucré avant d'aller dormir est également un bon stratagème.



### MAUVAISE HABITUDE #2

#### GRIGNOTER LA NUIT

Le soleil est couché, la lune brille et votre patient compte les moutons dans le frigo! Le grignotage nocturne est sans nul doute un rituel qui favorise l'excès de poids.

### MAUVAISE HABITUDE #3

#### SAUTER LE PETIT-DÉJEUNER

Le matin, c'est le rush! Conduire les enfants, attraper le train ou le bus, essayer de fuir les embouteillages... De «bonnes» raisons de ne pas déjeuner ou d'avaler n'importe quoi sur le chemin du boulot.

#### L'ASTUCE

Préparer le petit-déjeuner la veille.

Disposer en toutes circonstances d'aliments du petit-déjeuner «prêt à manger»: smoothie, barre céréalière, yaourt avec céréales, fruit frais à croquer, yaourt à boire peu sucré...



#### L'ASTUCE

Pour ralentir l'ingestion, poser ses couverts entre chaque bouchée, réduire son volume, mâcher plus longuement, augmenter la part de légumes dans l'assiette et boire de l'eau entre les prises.

De quoi se caler plus rapidement!



### MAUVAISE HABITUDE #4

#### MANGER TROP VITE

Le cerveau a besoin de 15 à 20 minutes pour percevoir les signaux de la satiété. Du temps dont votre patient ne dispose pas... inconsciemment.



### MAUVAISE HABITUDE #5

#### LES CALORIES DU WEEK-END

La routine en semaine est assez simple à suivre, mais les dérapages incontrôlés sont difficiles à compenser le week-end, lorsque le cerveau est en mode «off calories».



#### L'ASTUCE

Plutôt que de se jeter «sauvagement» sur la nourriture ou les boissons dès vendredi 18h, l'idéal est de conserver des «plaisirs contrôlés» tout au long de la semaine et de garder un jour du week-end «plus light», afin de compenser les excès de la veille ou du lendemain.



#### L'ASTUCE

Préparer un en-cas sain et s'asseoir pour le savourer est plus efficace que le consommer devant un écran, en voiture ou dans toute autre situation où le cerveau est distrait des signaux de la satiété.



### MAUVAISE HABITUDE #6

#### LE MULTITÂCHE

Être concentré sur autre chose en mangeant fait manger davantage, quelle que soit la nature de la tâche en question.

