



Obésité : comment agir pour faire pencher sa balance ?

La prévention de l'obésité ne peut se réaliser sans notamment une amélioration globale du régime alimentaire et du degré d'activité physique

En effet, adopter de saines habitudes de vie contribue à prévenir l'apparition de surpoids et d'obésité.

Mais ce n'est pas chose facile !



Les Mutualités Neutres

VOTRE LIBERTE, VOTRE SECURITE

www.mutualites-neutres.be

Ch. de Charleroi 145 - 1060 Bruxelles



Il est donc recommandé :

- de se donner des objectifs raisonnables et réalistes;
- de procéder par étapes et de ne pas se sentir coupable en cas d'échec momentané;
- d'être vigilant aux situations à risque de prise de poids comme le fait d'arrêter de faire du sport, de fumer;
- de faire ses courses le ventre plein et avec une liste pour lutter contre les tentations;
- d'éviter pendant un certain temps des situations que l'on a difficile à gérer (passer devant sa boulangerie préférée,...);
- de lutter contre la sédentarité en pratiquant régulièrement des activités physiques (promenade, natation, vélo,...);

Attention, il est nécessaire de débiter lentement ses exercices.

- d'emprunter plus souvent l'escalier;
- de passer à la loupe ses habitudes alimentaires en tenant un journal de bord de son alimentation. Peuvent y être notés, les aliments ingérés, leur teneur approximative en calories, l'heure à laquelle ils ont été mangés,... Cet outil doit permettre de découvrir les domaines où son comportement alimentaire se révèle inadéquat;

- de ne pas sauter les repas mais bien de limiter les portions sur son assiette. Il est conseillé, par exemple, de diminuer la portion de moitié durant un certain temps, puis de la remplacer par un fruit;

- de ne pas manger trop tard le soir;

- de bien mâcher et longuement;

En mangeant moins vite, on a le temps de réaliser à quel moment on est rassasié;

- d'avoir une alimentation riche en fibres alimentaires (légumes croquants et fruits frais notamment pour une collation, produits céréaliers à grains entiers, légumineuses, noix,...);

- de privilégier les graisses insaturées (huile d'olive, huile de maïs,...)

- de diminuer l'absorption d'aliments à haute densité énergétique, riches en matières grasses, en sucres libres (boissons sucrées) et à faible valeur nutritive;

- de renoncer aux sauces grasses, à la mayonnaise ou à d'autres garnitures caloriques;

- de manger plus de poissons que de viandes;

- d'éviter, entre les repas, le grignotage de snacks et autres friandises riches en graisse;

- de boire journallement au moins un litre et demi d'eau;

- de modérer sa consommation d'alcool et de boissons sucrées.