

Ma vie, mes habitudes, mon poids sous influence

Le site du Docteur Michel Mourgues

Adresse du site : www.docvadis.fr/michel-mourgues



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie et le Comité Scientifique Médecine générale

Même si vous n'êtes pas en surpoids aujourd'hui, certaines de vos habitudes et votre mode de vie pourraient favoriser l'apparition d'un surpoids.

Quels facteurs peuvent avoir une incidence sur mon poids ?

Le principal facteur favorisant le surpoids est le déséquilibre alimentaire.

Si vous avez une forte attirance pour certains de ces aliments ou de ces boissons ou si vous en consommez souvent pour d'autres raisons, il faudrait tenter d'en prendre moins :

- Aliments sucrés ou à base de sucres transformés (biscuits, bonbons, pâtisseries)
- Aliments contenant des matières grasses (charcuterie, viandes grasses, fritures)
- Plats industriels préparés (souvent riches en matières grasses, en sucres ou en sel)
- Sodas, jus de fruits
- Boissons alcoolisées

Posez-vous aussi des questions sur la façon dont vous prenez vos repas, car certaines habitudes favorisent la prise de poids. Il faudrait commencer à manger différemment.

- Vous prenez vos repas plutôt rapidement,
- Vous aimez vous servir de belles portions de plats,
- Vous mangez souvent devant la télévision, avec votre ordinateur, votre téléphone mobile sous les yeux, ou en lisant un livre ou un journal,
- Vous mangez souvent debout...

Si vous manquez de sommeil ou si la qualité de votre sommeil est mauvaise, un déséquilibre hormonal s'installe et augmente votre appétit durant la journée en développant une préférence pour les aliments sucrés. Il faudrait parler de vos problèmes de sommeil avec votre médecin.

Enfin, le manque d'activité physique peut entraîner un surpoids à long terme car s'il ne dépense pas assez d'énergie, votre organisme stocke les sucres et renforce les graisses. Il faudrait être plus actif.

Que devrais-je changer dans mon alimentation ?

Dans les lignes qui suivent, vous trouverez quelques suggestions pour changer votre alimentation. Nous vous conseillons de changer vos mauvaises habitudes par étapes : un seul changement à la fois. Puis lorsqu'il vous semblera qu'un premier changement est bien ancré, vous vous lancerez dans une seconde étape.

Quelques pistes pour le changement :

- consommez des légumes à tous les repas,
- remplacez les desserts sucrés par des fruits,
- consommez des féculents (riz, pâtes, pain, légumes secs) à chaque repas, en quantité modérée, en privilégiant les céréales complètes,
- consommez des produits laitiers de préférence demi-écrémés trois fois par jour, laits de chèvre ou de vache,
- consommez de la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois

par jour, mais toujours en moins grande quantité que les légumes qui les accompagnent,

- limitez la consommation de matière grasse, de produits sucrés et de sel,
- évitez les boissons sucrées comme les sodas, même light, ainsi que les jus de fruits qui sont également très sucrés et remplacez-les par au moins 1,5 litre d'eau plate ou gazeuse par jour.

Faites en sorte de prendre trois repas équilibrés par jour et évitez de grignoter dans la journée. Manger en petite quantité toute la journée plutôt qu'au cours de repas complets à heures régulières favoriserait la prise de poids.

Enfin, prenez le temps de manger dans le calme en éliminant les sollicitations extérieures (télévision, ordinateur, smartphone...), pensez à bien mâcher vos aliments, ainsi vous apprécierez votre nourriture et vous ne mangerez que ce dont votre corps à besoin.

Si vous devez manger à l'extérieur pour des raisons professionnelles par exemple, essayez de manger assis, même si vous ne prenez qu'un sandwich.

Quelle activité physique devrais-je faire ?

Il est conseillé de pratiquer une activité physique régulièrement, mais il ne s'agit pas obligatoirement de faire du sport. Il faut être actif.

De nombreuses activités physiques sont bénéfiques : vous pouvez marcher pour aller faire des courses, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, jardiner, bricoler, ramasser du bois, jouer à la pétanque... Pensez à les combiner et à vous déplacer à pied chaque jour dès que vous le pouvez. Une astuce : ayez petit à petit une activité physique régulière et modérée tous les jours et si possible une activité plus intensive 2 fois par semaine.

En plus de vous aider à contrôler votre poids en consommant vos apports énergétiques, l'exercice réduit vos risques de développer une maladie cardiovasculaire ainsi que l'anxiété et le stress, autres facteurs de prise de poids.

Faire de l'exercice vous aidera aussi à trouver un sommeil de qualité, nécessaire pour équilibrer la libération des hormones responsables des sensations de faim et de satiété. Cet équilibre hormonal limite les fringales et le grignotage durant la journée.

L'important dans un premier temps est de commencer à modifier certaines de vos habitudes à votre rythme, progressivement. Il faut du temps pour les changer, surtout si elles sont bien ancrées. Si vous avez besoin d'aide, demandez conseil à votre médecin traitant. Il pourra vous aider et faire le point avec vous ou vous orienter si besoin vers un professionnel de la nutrition. Pensez à noter ce que vous faites actuellement pour dresser un bilan de vos habitudes. Cela vous aidera à les corriger.