

Table des matières

<i>Préambule</i>	13
<i>Préface</i>	15
<i>Introduction pour le médecin</i>	17
Objectifs	17
Fiches : mode d'emploi médecin	18
Quelques rappels sur l'entretien motivationnel	19
La résistance au changement	20
Le discours changement	22
Etude de cas I : un patient prêt à changer	23
Etude de cas II : un patient en préparation au changement, ambivalent	24
Etude de cas III : un patient qui n'est pas prêt à changer (pré-contemplation)	25
<i>Introduction pour le patient</i>	27
Fiches : mode d'emploi patient	29
J'aimerais perdre du poids : quels sont mes objectifs ?	30
Pourquoi faut-il perdre du poids lentement ?	31
Pourquoi perdre seulement 5 à 10 % du poids initial ?	31
Pourquoi est-il important de perdre des centimètres de circonférence abdominale ?	31
Pourquoi faut-il rester vigilant après la perte de poids ?	31
Remarques importantes	31
<i>L'obésité, qu'est-ce que c'est ?</i>	33
Côté médecin	39
<i>Le diabète de type 2, qu'est-ce c'est ?</i>	41
<i>Les maladies cardiovasculaires, qu'est-ce que c'est ?</i>	43
<i>Le syndrome métabolique, qu'est-ce que c'est ?</i>	47
Comment peut-on prévenir et améliorer le syndrome métabolique ?	48
<i>La motivation au changement, qu'est-ce que c'est ?</i>	49
Evaluation de la motivation et des habitudes de vie	50

La faim**55**

Introduction

55

Exercice 1 – J’observe ma propre sensation de faim

56

Exercice 2 – Je retrouve ma sensation de faim

58

Exercice 3 – Je prends conscience de l’évolution de ma sensation de faim au cours du repas

60

Exercice 4 – Je prends conscience des situations qui me font perdre le contrôle

62

La satiété**65**

Introduction

65

Exercice 1 – Je ralentis ma prise alimentaire et je retrouve le plaisir de manger

66

Exercice 2 – J’observe ma sensation de satiété

68

Exercice 3 – Je m’arrête de manger dès que je ressens ma sensation de satiété

70

Le grignotage**73**

Introduction

73

Exercice 1 – J’observe mes grignotages

76

Exercice 2 – Je comprends pourquoi je grignote

78

Exercice 3 – Je trouve des stratégies pour diminuer mon grignotage

80

Le stress**83**

Introduction

83

Exercice 1 – J’identifie mes symptômes de stress

86

Exercice 2 – J’identifie les causes de mon stress

88

Exercice 3 – Je gère mon stress par la relaxation

90

Les émotions**93**

Introduction

93

Exercice 1 – J’identifie les déclencheurs de mes compulsions

96

Exercice 2 – J’identifie mes croyances, mon discours intérieur stressant

98

Exercice 3 – J’identifie mes émotions

100

Exercice 4a – Je prends de la distance et j’atténue l’intensité de mes émotions en modifiant mon état d’esprit

102

Exercice 4b – J’atténue mes émotions en mettant en place des stratégies comportementales

104

L’estime de soi**107**

Introduction

107

Exercice 1a – Je prends conscience du problème

110

Exercice 1b – Je prends conscience de mes fragilités

112

<i>Exercice 2a – J'identifie les éléments négatifs de mon dialogue intérieur</i>	114
<i>Exercice 2b – J'identifie les phénomènes de compensation</i>	116
<i>Exercice 3 – Je modifie les éléments de ce dialogue intérieur</i>	118
<i>Exercice 4 – J'identifie ce que je veux pour moi</i>	120

Nutrition 123

Des repas équilibrés 125

Introduction	125
<i>Exercice 1 – J'observe la variété et la quantité des aliments que je consomme par rapport à la pyramide alimentaire</i>	128
<i>Exercice 2 – Je compose des repas équilibrés et je programme mes menus à l'avance</i>	130
Recettes gourmandes	132

Les graisses visibles 139

Introduction	139
<i>Exercice 1 – Je repère la quantité de graisse visible que j'utilise</i>	140
<i>Exercice 2 – J'apprends à diminuer la quantité de graisse visible que je consomme</i>	142

Les graisses cachées 145

Introduction	145
<i>Exercice 1 – Je repère les aliments riches en graisses cachées que je consomme</i>	148
<i>Exercice 2 – Je diminue ma consommation de graisses cachées</i>	150

Les glucides

Fruits et légumes 155

Introduction	155
<i>Exercice 1 – J'évalue ma consommation de fruits et de légumes</i>	156
<i>Exercice 2 – J'augmente ma consommation de fruits et de légumes</i>	158

Les glucides

Féculents et farineux 161

Introduction	161
<i>Exercice 1 – J'observe la fréquence et la quantité de farineux que je consomme</i>	162
<i>Exercice 2 – J'augmente ma consommation de produits complets riches en fibres</i>	164
<i>Exercice 3 – Je mange régulièrement des féculents/farineux</i>	166

Les glucides

Sucre et produits sucrés 169

Introduction	169
<i>Exercice 1 – Je prends conscience de ma consommation de produits sucrés et de sucre</i>	172
<i>Exercice 2 – Je diminue ma consommation de sucre et de produits sucrés</i>	174

Les glucides	
Boissons sucrées	177
Introduction	177
Exercice 1 – Je limite ma consommation de boissons sucrées	180
La densité énergétique	183
Introduction	183
Exercice 1 – Je prends conscience de la densité énergétique de mes repas	188
Exercice 2 – Je diminue la densité énergétique de mes repas en augmentant ma sensation de satiété	190
Exercice 3 – Je diminue la densité énergétique de mes repas en diminuant les aliments riches en calories	192
Savoir lire les étiquettes	195
Introduction	195
Exercice 1 – Je lis les étiquettes et je décrypte la liste des ingrédients	200
Exercice 2 – Je limite les préparations ou les aliments selon les recommandations de l'introduction	202
Exercice 3 – Je lis les étiquettes et je décrypte la table des nutriments	204
Exercice 4 – Je limite les préparations riches en graisses ou en sucre	206
L' alcool	209
Introduction	209
Exercice 1 – J'évalue ma consommation d'alcool	212
Exercice 2 – Je comprends comment et pourquoi je bois de l'alcool	214
Exercice 3 – Je diminue ma consommation d'alcool	216
Le sel	219
Introduction	219
Exercice 1 – J'évalue ma consommation de sel visible	222
Exercice 2 – Je découvre l'effet du sel sur les autres goûts	224
Exercice 3 – Je diminue ma consommation de sel visible	226
Exercice 4 – J'évalue ma consommation de sel caché	228
Exercice 5 – Je diminue ma consommation de sel caché	230
Au restaurant, en voyage d'affaires ou en vacances	233
Introduction	233
Exercice 1 – J'observe mon comportement alimentaire durant les sorties : restaurant, invitations, apéritifs...	234
Exercice 2 – Je gère au mieux mes sorties	236

Activité physique 239

La sédentarité 241

Introduction 241

Exercice 1 – Je prends conscience de mon niveau d'inactivité physique 242

Exercice 2 – Je diminue progressivement mon inactivité physique 244

Activité physique quotidienne 247

Introduction 247

Exercice 1 – J'évalue mon activité physique quotidienne 250

Exercice 2 – Je prends conscience des moments dans la journée où je peux augmenter mon activité physique quotidienne 252

Exercice 3 – J'augmente mon activité physique quotidienne 254

Exercice 4 – J'utilise le podomètre pour évaluer mon activité physique 256

Activité physique de renforcement musculaire 259

Introduction 259

Exercice 1 – Je perds de la graisse et je gagne du muscle 260

Exemples d'exercices pour l'entraînement de la force 263

Activités physiques de loisirs et sportives 273

Introduction 273

Exercice 1 – Je trouve un loisir ou un sport qui me plaît 274

Exercice 2 – Je pratique un loisir ou un sport régulièrement 276

Etre actif en vacances et en voyage d'affaires 279

Introduction 279

Exercice 1 – Je profite de vacances actives 280

Exercice 2 – Je me détends et je bouge en voyage d'affaires 282

Pour en savoir plus 285