

## SEMAINE 11 — RESTRUCTURER SON ENVIRONNEMENT

### Apprentissages :

- Conseils
- Restructuration
- Soutien

Vous en avez appris beaucoup jusqu'à maintenant sur les saines habitudes alimentaires, les recommandations quotidiennes pour votre corps et votre esprit ainsi que sur ce que vous pouvez faire pour prévenir et gérer les fringales. Restructurer votre environnement constitue une étape importante qui pourrait vous fournir l'appui nécessaire pour réussir. Entourez-vous de gens encourageants et positifs, ils vous aideront à garder vos objectifs à l'esprit et à rester sur la bonne voie. Prévenir et éviter les situations de vulnérabilité peut également vous aider à vous garder sur le droit chemin. Voici quelques trucs pour vous aider.

### 1. Toujours avoir un plan d'action

Faire face à un imprévu peut nuire à votre routine. Ayez toujours un plan d'action ou un plan B en tête pour affronter les situations imprévues. Plus vous serez préparé à faire face aux imprévus, plus il vous sera facile de surmonter les obstacles. Par exemple, un collègue au travail apporte une pizza et des *brownies* pour le lunch. Vous aimez la pizza et les *brownies*. Si vous avez préparé des collations saines et un lunch, vous serez moins susceptible de prendre une mauvaise décision spontanée. Si vous n'avez pas apporté votre lunch, vous serez plus enclin à opter pour la pizza et les *brownies* parce que vous n'avez pas de plan d'action.

### 2. Manger avant de faire l'épicerie

Ne faites jamais l'épicerie l'estomac vide ou lorsque vous êtes affamé, car vous achèterez plus que vous en avez besoin. Votre estomac et votre esprit vont décider pour vous. Faites une liste d'épicerie et allez à l'épicerie après avoir mangé un repas satisfaisant et nutritif; vous serez moins tenté d'acheter des produits alléchants dont vous n'avez pas besoin.

### 3. S'en tenir à sa liste

Faites votre liste et respectez-la! N'achetez pas d'aliments sous l'impulsion de votre fringale. Adhérez à votre plan d'action et remplissez votre panier d'épicerie d'aliments nutritifs et sains. Résistez à l'envie de goûter chaque nouveau produit acheté à l'épicerie lorsque vous revenez à la maison. Si vous faites votre marché après avoir mangé, vous contrôlerez mieux votre appétit et les fringales.

### 4. Conserver les aliments dans le réfrigérateur et le garde-manger

Gardez les aliments hors de votre vue et de votre esprit. Conservez les aliments communément associés à vos fringales dans une armoire que vous utilisez rarement afin de réduire le temps passé à « voir » les aliments susceptibles de faire naître une envie non liée à la faim.

## **5. Ne pas manger devant la télé ou distraitement**

Assoyez-vous à la table pour manger et proportionnez ce que vous allez manger. Ne pensez pas que vous vous arrêterez après une petite poignée de *trail mix* alors que vous mangez directement à partir du sac. Soyez pleinement conscient de ce que vous faites et portez une attention particulière à vos comportements susceptibles d'influencer votre humeur.

## **6. Préparer les rencontres entre parents et amis**

Ayez un plan d'action avant de quitter la maison et offrez d'apporter des plats santé comme des légumes, une salade ou une viande maigre à griller. Ne vous imaginez pas que ce que vous souhaitez manger sera là. Soyez proactif et demandez à l'avance ce qui sera servi. Proposez d'apporter des options santé qui vous permettront de mieux vous en tenir à votre plan. Vous pourriez même manger un repas léger ou une collation avant de quitter la maison. Recevoir chez soi la famille et des amis peut également aider à planifier des choix santé.

## **7. Planifier les soupers de célébrations**

Déterminez votre ligne de conduite et respectez-la! Si vous vous autorisez pour un soir un petit plaisir, vous n'avez pas besoin de trop planifier. Si vous voulez qu'une soirée repas entre amis s'intègre à votre régime alimentaire, déterminez quelles options s'offrent à vous et structurez votre journée différemment. Vous pouvez même prendre une petite collation pour calmer votre appétit.

## **8. Profiter de la période des fêtes**

Permettez-vous de profiter des fêtes et de l'excitation qui les entoure. Profitez de la nourriture qui est servie, mais ayez un plan d'action avant de vous déplacer. À quoi ressembleront vos portions? Que ferez-vous si l'on vous offre une deuxième portion? Qu'allez-vous faire avec le dessert? Comment pourriez-vous structurer votre assiette pour respecter votre régime alimentaire? Il y a beaucoup de façons de profiter de la période des fêtes sans pour autant négliger son régime alimentaire. Élaborez votre plan avant que la fête commence et rappelez-vous qu'établir des objectifs est la clé du succès.

## **9. Assister à des événements sportifs, à des films, à des jeux, etc.**

Quel que soit l'événement auquel vous participez, évaluez les options qui s'offrent à vous et créez un plan d'action avant votre arrivée. Si vous voulez maintenir un régime alimentaire sain, mais que vous ne connaissez pas les options disponibles, essayez de manger un repas léger ou une collation avant d'assister à l'événement. Tenez-vous à l'écart de la nourriture lorsque vous socialisez avec les autres invités pour ne pas être tenté de vous servir de la nourriture.

## **10. Trouver du soutien à long terme**

Entourez-vous d'amis et de proches qui vous soutiennent et qui connaissent vos objectifs. Pour réussir, partagez vos objectifs et demandez de l'aide si nécessaire. Demandez aux autres de modifier leurs comportements, le cas échéant, pour vous aider à réussir. Par exemple, si votre ami décide de manger des croustilles et des biscuits devant la télé à côté de vous chaque soir et que c'est difficile pour vous de résister, vous pouvez lui demander qu'il aille les manger dans la cuisine. Aussi, s'il vous avise à l'avance, vous pourrez aller regarder la télé dans une autre pièce jusqu'à ce que la nourriture soit hors de votre vue. La communication est essentielle, surtout si vous ne maîtrisez pas votre environnement. Trouvez votre système de soutien et déterminez vos objectifs et plans d'action de façon claire!

## **Exploration des comportements- Évaluez votre environnement.**

Quels éléments pourraient vous rendre vulnérable aux mauvaises décisions?

Quels changements pourriez-vous apporter pour créer un environnement sain et favorable à la réussite?

Évaluez votre plan d'action pour les fêtes, les soupers de célébrations et les réunions de famille.

Plan d'action.

Avez-vous un plan d'action? Identifiez les fois où vous vous êtes senti vulnérable ou les fois où vous avez senti de la pression qui vous a fait prendre de mauvaises décisions.

Comment est-ce que vous pouvez changer ces situations?

## **Établir des objectifs : définir des objectifs SMART à entreprendre pour la semaine prochaine**

Pour réussir, il est important de se fixer des objectifs et de les revoir sur une base continue. Remplissez la feuille d'objectifs ci-dessous en vous basant sur les informations que nous venons de couvrir dans ce chapitre. Documentez les changements que vous devrez apporter afin de réussir à consommer les nutriments requis de tous les groupes d'aliments pour créer un régime alimentaire sain. Concentrez-vous sur ce que vous croyez que vous devrez changer pour améliorer les choses dans ce domaine. Identifiez vos besoins, les obstacles, les défis et le plan B pour créer un changement positif à long terme.

Quels sont les trois petits changements que vous pourriez apporter aujourd'hui afin de créer un environnement favorable au succès?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Quels avantages ces changements pourraient-ils apporter?

\_\_\_\_\_

Quand allez-vous faire ces changements?

\_\_\_\_\_

Communiquez vos objectifs, vos besoins et vos plans d'action à votre système de soutien. Partagez avec eux ce dont vous avez besoin pour réussir!

Utilisez votre journal alimentaire trois jours cette semaine pour déterminer comment votre environnement peut avoir une incidence sur votre régime alimentaire.