

## SEMAINE 4 – QUAND MANGER : STRUCTURER VOTRE JOURNÉE POUR RÉUSSIR

### L'importance de la structure et d'une routine

Bien structurer sa journée en matière d'alimentation est primordial. Cela aide à maintenir un bon niveau d'énergie, à réduire la faim et à répondre à vos besoins en éléments nutritifs. Une bonne structure et un bon plan sont également importants pour éviter de tomber dans le piège du « tout ou rien », qui risque d'échouer à court ou moyen terme et d'aboutir à un énoncé du style : « Eh bien, je recommencerai plus tard! »

### Apprentissages :

- Choisir le moment
- L'horaire
- Les fins de semaine
- Le plan 80/20 pour le long terme

### Êtes-vous déjà...

- tombé dans le piège d'attendre bien trop longtemps avant de manger et ensuite de vous gaver, de faire de mauvais choix alimentaires et de perdre complètement le contrôle de ce que vous mangez?

### Ou bien, avez-vous déjà...

- créé un bon plan et respecté un régime strict, sain, faible en calories, qui fonctionne et dès que vous rentrez du travail le plan s'écroule sous les tentations qui vous entourent?
- mangé sainement jusqu'à ce que dans l'après-midi vos collègues viennent vous tenter avec des friandises et du chocolat?

### Dit : « Je vais commencer demain. »

Le problème est que le « demain » que vous attendez pour débiter n'arrive jamais et les semaines s'écoulent sans qu'un seul changement à vos habitudes alimentaires soit apporté.

Je suis sûr que nous avons tous vécu au moins un des scénarios ci-dessus et tenté de nouveau la même approche à plusieurs reprises, sans jamais obtenir le succès escompté.

Vous n'êtes pas seul!

### Votre plan d'attaque

Voici quelques idées créatives que vous pouvez utiliser pour soutenir votre désir de changement et vous aider à définir un plan de mode de vie durable et sain.

Voici 10 conseils pour structurer votre journée pour réussir.

## 1. Avoir le bon état d'esprit à l'endroit de ses objectifs

Un bon état d'esprit est essentiel afin d'entreprendre des changements qui réussiront. Un trait commun des gens qui ont réussi, c'est qu'ils sont déterminés, ils savent ce qu'ils veulent et ce qu'ils doivent faire pour y arriver. Prenez le temps d'établir vos objectifs et de les écrire. Les objectifs doivent être réalistes pour que nous puissions obtenir le sentiment d'accomplissement. Définir des objectifs en utilisant l'acronyme SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et défini dans le Temps) contribuera à accroître votre motivation et votre confiance et vous permettra d'obtenir les résultats que vous souhaitez. Lorsque vous réalisez un objectif, récompensez-vous et définissez un nouvel objectif à atteindre. Éviter l'approche du tout ou rien.

**Mon objectif serait de...**

---

---

---

**Énumérez les obstacles et les schémas récurrents qui se dressent entre vous et votre succès.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Tout en étant réaliste, comment pourriez-vous éviter ces obstacles afin d'augmenter vos chances de réussite?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**En bref :**

Maintenez une approche réaliste en suivant un plan qui préconise l'approche 80/20. Cette règle dicte que dans 80 % du temps vous devez manger de manière saine et que dans 20 % du temps vous vous donnez la permission de consommer des aliments moins sains. Il s'agit d'une approche plus réaliste vers un changement de mode de vie durable. L'approche du tout ou rien n'entraîne pas de changement durable à long terme.

## 2. Planifier

Préparer un plan hebdomadaire peut aider à éviter les dérapages. En planifiant et en agissant selon le plan que vous avez créé, vous augmentez considérablement vos chances de réussite. Bien planifier est une pratique efficace pour manger sainement et vivre une vie réussie.

*Action* : Créez un horaire de ce que vous allez manger pendant la semaine en incluant le déjeuner, le dîner, le souper ainsi que plusieurs idées de collations. Si vous êtes doué en informatique, entrez ces idées de repas dans un tableur. Afin d'amener de la variété dans votre assiette, vous pouvez par exemple ajouter cinq nouvelles recettes par mois.

### **3. Faire l'épicerie**

Après avoir établi votre plan pour la semaine, y compris avoir fait la liste de tous les aliments dont vous aurez besoin pour préparer les repas et les collations, dirigez-vous vers l'épicerie. Remplissez votre garde-manger et votre réfrigérateur de tous les aliments essentiels dont vous avez besoin pour mettre votre plan à exécution. Essayez de faire l'épicerie une fois par semaine pour gagner du temps et d'en faire une plus grande une fois par mois pour remplacer les produits de base. Approvisionnez-vous en fruits, légumes, grains entiers, œufs, poisson, viande, haricots, noix, graines et produits laitiers.

Faites votre liste d'épicerie hebdomadaire.

---

---

---

---

---

---

---

### **4. Laver, couper et emballer**

Un des obstacles à l'achat de produits frais est le temps requis pour la préparation. Surmontez cet obstacle en lavant et en coupant tous vos fruits et légumes frais dès votre retour de l'épicerie. Faites une grande salade pour les soupers, tranchez des poivrons pour les collations ou pour des sautés ou bien coupez du brocoli pour le cuire à la vapeur pour un souper. Emballez dans des sacs à sandwiches individuels ou de petits contenants des collations à déguster sur le pouce. Lavez et séchez des feuilles de laitue que vous pourrez ajouter à vos sandwiches pour la semaine. En effectuant à l'avance la préparation de vos repas et collations, la seule chose qui vous restera à faire, sera de les manger!

### **5. Cuisiner de grandes fournées**

Doublez ou triplez vos recettes de soupes, ragoûts, pâtés, pains de viande, lasagnes et plats mijotés et congelez les restes dans des contenants individuels pour de futurs lunchs et soupers. Ils vous seront très utiles quand vous serez pressé. Sortir une portion la veille pour lui laisser le temps de dégeler vous permettra d'être sur le bon chemin pour manger un repas sain, fait maison!

Vous n'avez pas le temps de cuisiner tous les soirs? Les viandes et les grains entiers peuvent prendre beaucoup de temps à cuisiner et cela peut être un obstacle pour les intégrer dans votre régime alimentaire sain. Pour surmonter cet obstacle, cuisinez des grains entiers extra, comme le quinoa, le riz brun ou l'orge, et de la viande telle que le bison, la dinde, le porc, le poulet ou autre viande maigre dès que vous avez du temps. Astuce : Si vous cuisinez de grandes fournées le dimanche, vous aurez des repas prêts pour le lundi, mardi et mercredi. Cuisinez ensuite de grandes fournées le mercredi et vous aurez préparé le repas du jeudi, vendredi et samedi.

## **Astuces pour gagner du temps**

- Dimanche : Faire griller des poitrines de poulet, faire tremper et ensuite bouillir une casserole de haricots noirs et préparer une grande quantité de riz à grains entiers.
- Dimanche soir : Des tacos de poulet avec du riz, de la salsa, du fromage, des avocats, des coquilles à tacos à grains entiers et de la laitue, ou bien une version végétarienne en remplaçant le poulet par des haricots noirs.
- Lundi midi : Une salade mexicaine avec les restants de la veille.
- Lundi soir : Un sauté de poulet teriyaki avec du riz brun et beaucoup de légumes.
- Mardi midi : Un sandwich au poulet sur du pain de grains entiers.
- Mardi soir : Une soupe aux haricots noirs, du riz et des légumes.
- Mercredi midi : Les restes du sauté du lundi soir.
- Choisissez une ou deux sources de protéines et une source de grains entiers à cuisiner pour le mercredi soir.

## **6. Manger des repas sains et des collations toutes les deux à quatre heures**

De petits repas fréquents tout au long de la journée vous aideront à garder le contrôle sur votre appétit, augmenteront votre niveau d'énergie et vous aideront à maintenir un poids santé tout en vous permettant de mieux répondre aux besoins en nutriments pour la journée. Manger plus fréquemment durant la journée permet à l'organisme de digérer, d'absorber et d'utiliser l'énergie que vous consommez plus efficacement. L'énergie provenant des petits repas et des collations sera utilisée entre les repas; cependant, consommer des calories excédentaires sous la forme d'un ou deux grands repas par jour force votre corps à stocker l'excès d'énergie sous forme de graisse corporelle.

*Action* : Répartissez votre apport alimentaire recommandé uniformément tout au long de la journée en respectant les besoins requis d'énergie de votre journée. Mangez moins le soir que le midi, quand vous êtes moins susceptible d'avoir besoin d'énergie excédentaire.

- Sur une échelle de 1 à 10 sur la sensation de la faim, vous ne devriez jamais être à plus de 6. Si vous attendez d'être affamé avant de manger, vous allez probablement faire de mauvais choix alimentaires, manger de façon boulimique et ne pas être en mesure d'avoir un sentiment de satiété la prochaine fois que vous mangerez.
- Maintenez le contrôle de votre l'appétit en mangeant fréquemment.

## **7. Avoir deux groupes d'aliments par collation et de trois à quatre groupes d'aliments par repas**

Mélanger et assortir les groupes d'aliments permet de consommer des glucides, des protéines et une petite quantité de gras à chaque repas.

- Les glucides sont digérés et absorbés relativement vite, ce qui vous donnera rapidement la sensation d'avoir à nouveau faim. Les glucides complexes avec des fibres prennent un peu plus de temps à digérer, et les fibres permettent une libération plus lente d'énergie dans votre organisme.
- Les protéines prennent plus de temps à digérer et à absorber et peuvent aider à promouvoir la satiété (la sensation d'avoir assez mangé).
- Mangez des aliments contenant des gras sains en très petites quantités tout au long de la journée.

### ***En bref :***

Pour vous aider à maintenir la sensation de satiété plus longtemps, mangez des aliments qui contiennent des quantités modérées de glucides complexes avec une petite portion de protéines maigres et une petite quantité de gras sains. Mélanger et assortir les aliments vous aidera également à répondre à vos besoins en nutriments et en fibres.

## **8. Prendre un déjeuner**

Démarrez votre métabolisme et commencez votre journée du bon pied en mangeant un délicieux déjeuner. En mangeant un déjeuner sain le matin, vous démarrerez votre métabolisme, cette machine servant à brûler des calories.

### ***En bref :***

- Essayez de déjeuner dans les 30 à 60 minutes suivant votre réveil.
- Déjeunez à la maison afin d'éviter les déjeuners sur le pouce ou bien d'oublier tout simplement de déjeuner une fois rendu au travail.
- Le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Sauter le déjeuner peut susciter la tentation de manger durant la nuit.
- Consommer un bon déjeuner équilibré vous aidera à garder le contrôle de votre glycémie et de votre appétit.
- Essayez d'inclure des sources de grains entiers, du lait riche en calcium et en vitamine D, ou des substituts du lait, et des fruits ou des légumes.

## **9. Contrôler les portions : manger jusqu'à ce que vous soyez satisfait et non jusqu'à ce que vous soyez plein**

- Mesurez la taille de vos portions avant de commencer à manger. Maintenir une structure et une routine pour les repas et les collations pendant la semaine est un excellent moyen de contrôler les portions.
- Mesurez les portions de vos repas et collations et ne prenez avec vous que ce que vous mangerez dans la journée. Conserver des aliments supplémentaires au travail ou bien des collations dans votre tiroir de bureau peut avoir pour effet de vous tenter de manger plus qu'il est nécessaire.

### ***En bref :***

- Que vous soyez au travail ou à la maison, déposez la nourriture proportionnée dans une assiette ou un bol. De cette façon, vous aurez conscience de ce que vous consommez en visualisant la taille des portions dans votre assiette.
- Vous devez apprendre à manger jusqu'à ce que vous soyez satisfait, non pas jusqu'à ce que vous soyez plein. Sur une échelle de 1 à 10 sur le plan de la satiété, vous devriez manger jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez atteint un 5.

## **10. Manger lentement pour suivre la règle du 20 minutes**

À quand remonte la dernière fois que vous avez pris 20 minutes pour manger votre repas? À ce moment-là, vous aviez peut-être déjà consommé votre deuxième portion. Mangez lentement les portions recommandées qui sont dans votre assiette et mangez en pleine conscience, tout en étant attentif aux saveurs et aux textures.

**Essayez de déposer votre fourchette entre chaque bouchée.**

Chronométrez-vous : prenez 20 minutes pour manger votre repas ou attendez au moins 20 minutes pour évaluer votre vraie faim avant de vous resservir une nouvelle portion. Comment définit-on la vraie faim? Les gargouillis de votre estomac en sont un bon indicateur.

*En bref :*

- Afin d'évaluer votre vraie faim, demandez-vous : « Est-ce que j'ai envie de manger une pomme ou du brocoli dès maintenant? » Si vous pensez plutôt manger quelque chose de moins santé, vous n'avez probablement pas vraiment faim.
- Il faut 20 minutes à votre cerveau pour recevoir le signal de satiété de votre **estomac**.

### Exercices d'exploration

Remplissez le tableau ci-dessous Créer un horaire qui vous aidera à atteindre le succès. Inscrivez les conseils énumérés précédemment que vous croyez essentiels à votre réussite.

Par exemple, un ou plusieurs des éléments suivants peuvent être importants pour vous : manger toutes les deux à quatre heures, déjeuner, consommer au moins trois groupes d'aliments par repas et deux groupes d'aliments par collation ou vous allouer au moins deux heures pour digérer les aliments du déjeuner.

#### Créer un horaire

Horaire	Heure	Portion par groupe d'aliments
Réveil		
Déjeuner		
Collation		
Dîner		
Collation		
Souper		
Collation facultative		

#### Exemple de portions selon l'heure de la journée

Horaire	Heure	Portion par groupe d'aliments
Réveil	6 h	
Déjeuner	6 h 30	2 sources de grains entiers, 1 substitut de produits laitiers, 2 fruits ou légumes
Collation	9 h 30	1 fruit + ½ tasse de lait ou de substitut du lait
Dîner	12 h 30	2 portions de grains, 1 portion de viande ou de substitut de viande, 2 ou 3 légumes
Collation	15 h 30	1 portion de légumes + ½ portion de lait ou de substitut du lait
Souper	18 h 30	2 portions de grains, 1 portion de viande ou de substitut de viande, 2 ou 3 légumes
Collation facultative		

### **Définir des objectifs SMART à travailler la semaine prochaine**

Pour atteindre le succès avec n'importe quel plan, il est important d'atteindre et de réviser vos objectifs régulièrement. 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 tous les nutriments requis parmi tous les groupes d'aliments, et ce, afin de créer un régime alimentaire sain. Concentrez-vous sur ce que vous croyez que vous devriez modifier afin d'améliorer vos habitudes alimentaires. Définissez vos besoins, les obstacles, les défis et un « plan B » afin de créer un changement positif à long terme.

#### **Qu'avez-vous appris qui convient à votre style de vie?**

---

---

---

#### **D'après les conseils présentés ci-dessus, qu'est-ce qui est essentiel pour vous d'intégrer dans votre plan pour un régime alimentaire sain?**

---

---

---

#### **Que pourriez-vous changer?**

---

---

---

#### **Comment pouvez-vous intégrer ces changements dans votre plan?**

---

---

---

#### **Quand pourriez-vous commencer?**

---

---

---