

Le maintien d'un poids santé



Il est très important de maintenir un poids santé pour gérer le diabète de type 2. Vous pourrez ainsi mieux contrôler votre glycémie, votre pression artérielle et votre taux de lipides sanguins. Un poids santé peut également aider à réduire les risques de complications, comme les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux et tout simplement améliorer votre bien-être général et votre niveau d'énergie!

Comment savoir si j'ai un poids santé?

De nombreuses méthodes permettent d'établir si vous avez un poids santé. Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante sur l'indice de masse corporelle (IMC), le tour de taille et les objectifs de poids.

L'indice de masse corporelle (IMC) compare le poids d'une personne à sa taille. Chez la plupart des adultes de 18 à 64 ans, un IMC égal ou supérieur à 25 est un signe d'excès de poids, sauf chez les femmes enceintes, les femmes qui allaitent, les adultes très musclés et les adultes ayant par nature une faible corpulence.

Vous pouvez calculer votre IMC avec la formule suivante :

$$\text{IMC} = \text{poids (kg)} \div [\text{taille (m)} \times \text{taille (m)}]$$

Par exemple, si vous pesez 69 kg et que vous mesurez 1,73 m, votre IMC est d'environ 23, ce qui correspond à un poids normal.

Le tour de taille est également important. Une quantité excessive de graisses autour de la taille (forme de pomme) est associée à certains problèmes de santé, comme les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle. Les objectifs à viser à cet égard dépendent de l'origine ethnique et du sexe. En général, on considère qu'un tour de taille inférieur à 1,02 m (40 pouces) chez les hommes ou à 0,88 m (35 pouces) chez les femmes est satisfaisant.



L'adoption d'un mode de vie reposant sur une alimentation saine et la pratique d'une activité physique est essentielle pour bien gérer votre poids.

Le maintien d'un poids santé



Conseils pour un mode de vie favorisant un poids santé

Le meilleur moyen d'atteindre et de maintenir un poids santé consiste à apporter des changements durables à votre mode de vie.

Fixez-vous des objectifs réalistes. Faites un ou deux petits changements à la fois. Après avoir intégré ceux-ci dans votre vie quotidienne, ajoutez-en d'autres.



Objectifs	Conseils	Changements que je vais faire
Avoir une activité physique quotidienne	L'exercice aide les muscles à utiliser le glucose et à brûler les calories. Faites des exercices d'aérobie, comme la marche rapide, le ski ou le vélo pendant au moins 150 minutes par semaine (30 minutes, 5 jours par semaine). Si possible, augmentez graduellement la durée et l'intensité de votre effort. Ajoutez des exercices de résistance, comme la levée de poids, trois fois par semaine. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer.	
Manger seulement lorsque vous avez faim	Demandez-vous si vous avez réellement faim. Évitez de manger par habitude, parce que vous vous ennuyez ou pour des raisons émotionnelles. Essayez de cerner votre véritable besoin.	
Créer un environnement sain pour manger	Dressez les assiettes dans la cuisine plutôt qu'à table. Mangez à table et non devant la télévision ou un ordinateur. Mangez lentement. Votre cerveau a besoin d'environ 20 minutes pour réaliser que votre estomac est rempli.	
Prendre des repas équilibrés, à des heures régulières	Prenez trois repas par jour pour éviter de manger trop. Commencez par un petit-déjeuner sain. Les repas devraient être pris à intervalles de quatre à six heures et comprendre des aliments de chaque groupe alimentaire.	
Consommer des portions appropriées	La consommation d'une quantité excessive d'aliments, qu'ils soient sains ou non, entraîne un gain de poids. Si possible, utilisez des tasses à mesurer ou une balance pour mesurer vos portions. Vérifiez auprès d'un diététiste les quantités que vous devez manger.	
Consommer des aliments riches en fibres	Les aliments riches en fibres peuvent vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps. Les produits à grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses (haricots secs et lentilles) sont riches en fibres.	
Choisir des boissons et des collations saines	Buvez de l'eau pour étancher votre soif. Les boissons gazeuses, les boissons sucrées chaudes ou froides, les jus et l'alcool peuvent ajouter de nombreuses calories inutiles. De petites collations peuvent vous aider à contrôler votre faim. Ayez toujours des légumes précoupés et des fruits lavés à portée de main. Évitez les aliments frits, salés ou sucrés.	

Défis et solutions possibles pour gérer votre poids

En planifiant à l'avance, on peut surmonter les défis associés à la gestion du poids.

Défis potentiels	Solutions possibles
<ul style="list-style-type: none"> • Je ne sais pas par où commencer. • Je ne me sens pas prêt à changer. • Je me décourage et j'abandonne. • Lorsque je maigris, j'ai du mal à conserver ma perte de poids. • Je pense que mon état de santé m'empêche de modifier mon mode de vie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consultez un fournisseur de soins de santé pour : <ul style="list-style-type: none"> – discuter de votre situation et vérifier si vous êtes prêt à changer; – vous fixer des objectifs réalistes et élaborer un plan personnel; – vous aider à surmonter vos défis.
<ul style="list-style-type: none"> • Ma famille et mes amis sabotent parfois mes efforts. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discutez de vos objectifs avec vos amis et votre famille. Proposez-leur des moyens de vous aider. Cherchez du soutien et des ressources dans votre communauté.
<ul style="list-style-type: none"> • Je fais des choix malsains lorsque je suis stressé, que je m'ennuie ou pour des raisons émotionnelles. • Je ne sais pas ce qu'il faut manger et en quelle quantité. • Je n'ai pas le temps d'avoir une activité physique et de manger sainement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planifiez à l'avance (p. ex., préparez vos menus hebdomadaires, faites une liste d'épicerie, réservez-vous un temps pour votre activité physique). • Notez les facteurs qui influent sur vos choix.
<ul style="list-style-type: none"> • J'ai l'impression de me priver quand je suis un régime. • Il est difficile de manger sainement et d'avoir une activité physique hors du foyer. • Avoir une activité physique et une alimentation saine coûte trop cher. • Autre : 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprenez à consommer des portions raisonnables et à avoir des repas et des collations équilibrés. Évitez les régimes miracles. Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information « Une alimentation saine : Principes de base » fournie dans cette trousse. • Faites des économies d'argent : utilisez une liste pour faire vos courses afin de n'acheter que ce dont vous avez besoin pour faire des repas nutritifs et évitez les achats impulsifs. Achetez judicieusement vos fruits et vos légumes – frais lorsque c'est la saison, congelés en d'autres temps. Inutile de vous inscrire à un club de gym pour rester actif, vous obtiendrez les mêmes résultats en faisant des marches rapides. • Autre :



Les gens ont un poids et une silhouette qui leur sont propres. Acceptez-vous comme vous êtes et soyez fier des changements que vous avez faits. Fixez-vous des objectifs à long terme mais introduisez les changements petit à petit.

Le maintien d'un poids santé

Remarques particulières pour les personnes atteintes de diabète

Les personnes atteintes de diabète doivent maintenir un poids santé tout en conservant leur glycémie dans les limites établies. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour connaître la bonne façon d'y parvenir.

- Une perte de poids et un changement de mode de vie peuvent avoir un effet sur le contrôle de la glycémie. Vérifiez quels sont ces effets en mesurant votre glycémie aux moments recommandés et notez vos progrès. Vous devrez peut-être réajuster votre traitement.
- Ne laissez pas la crainte de souffrir d'hypoglycémie vous empêcher d'avoir une activité physique ou de consommer de plus petites portions.
- Certains médicaments antidiabétiques peuvent avoir un effet sur le poids.
- Certaines complications, comme l'hypertension artérielle, des ulcères aux pieds ou des lésions aux yeux, peuvent influencer sur le type d'exercices physiques que vous pouvez pratiquer.
- Si les changements apportés à votre mode de vie n'entraînent pas la perte de poids souhaitée, consultez votre équipe de soins pour connaître les autres solutions.

La gestion de mon poids en chiffres

Mon IMC : _____

Mon objectif d'IMC : _____

Mon tour de taille : _____

Mon objectif de tour de taille : _____

Mon poids actuel : _____

Ma perte de poids de 5 à 10 % : _____

Pour en savoir plus sur le maintien d'un poids santé, visionnez la vidéo *Gérer votre poids* fournie dans cette trousse.



Vous courez davantage de risques si votre embonpoint est essentiellement localisé autour de l'abdomen. Si vous souffrez d'un excès de poids, votre objectif santé sera une perte de 5 à 10 % de votre poids actuel, à raison de 2 à 4 livres (1 à 2 kg) par mois. Chez une personne pesant 200 livres (90 kg), 5 à 10 % représente 10 à 20 livres (4,5 à 9 kg).