

Comprendre les facteurs qui peuvent influencer votre poids

Nom : _____

Date : _____

Au cours de votre parcours vers votre meilleur poids, vous apprendrez que certains facteurs liés au poids, comme la génétique ou les hormones, ne peuvent pas être contrôlés. Il existe cependant des **facteurs modifiables** que nous pouvons contrôler.

Voici les facteurs qui peuvent influencer votre poids :



Manque de sommeil



Stress



Humeur



Habitudes alimentaires



Sédentarité



Médicaments favorisant la prise de poids

Les facteurs modifiables peuvent influencer votre capacité à gérer votre appétit.

Les facteurs auxquels vous faites face sont uniques à votre parcours. Toutefois, le **stress** et le **manque de sommeil** sont deux facteurs modifiables courants que de nombreuses personnes rencontrent dans le monde trépidant d'aujourd'hui.

Manque de sommeil

Lorsqu'il s'agit de gérer votre poids, le manque de sommeil peut entraîner plus qu'un simple manque d'énergie ou un désir de caféine. Cela peut également influencer votre capacité à contrôler votre appétit.

Une réduction du sommeil peut **augmenter les fringales** et **faire diminuer la vigilance** en :



augmentant les hormones de stress



augmentant les hormones liées à la faim



diminuant les hormones liées à la satiété

Vous trouverez ci-dessous plusieurs stratégies qui peuvent être utilisées pour favoriser de bonnes habitudes à l'heure du coucher. Cochez un ou plusieurs éléments que vous aimeriez essayer.

- Éteindre les appareils électroniques (p. ex., télévision ou téléphone) une heure avant le coucher
- Garder la chambre aussi sombre que possible
- Maintenir la chambre à une température comprise entre 15 et 21 °C
- Prendre un bain avant de se coucher
- Méditer avant de se coucher
- Faire de l'activité physique tout au long de la journée (éviter les activités vigoureuses une heure avant le coucher)
- Limiter ou éviter la caféine en fin d'après-midi
- Limiter la consommation d'alcool
- Limiter ou éviter les siestes pendant la journée
- Se réveiller et aller au lit environ à la même heure chaque jour

Stress

Le stress est une expérience courante qui peut entraîner des répercussions importantes sur la santé et le bien-être général, y compris l'appétit et, en fin de compte, sur votre parcours de gestion du poids.

Certaines études ont démontré que le stress peut augmenter votre désir de manger des aliments riches en calories, en matières grasses, en sucre et en sel; il est alors plus difficile de faire des choix alimentaires plus sains.

Pour avoir une idée de votre niveau de stress et de la façon dont cela peut influencer votre parcours de poids, remplissez le tableau ci-dessous avec vos réponses.

Au cours d'une semaine, à combien de reprises ressentez-vous du stress?

Comment faites-vous face au stress (p. ex., manger une collation, marcher, méditer)?

Une gestion efficace de votre stress peut favoriser votre parcours vers un poids optimal. Voici quelques exemples de la façon dont vous pouvez gérer votre stress. Encercler une ou plusieurs stratégies que vous aimeriez essayer.



Pratiquer la respiration profonde



Méditer



Bouger chaque jour



Dormir de 7 à 8 heures par nuit



Entrer en contact avec d'autres personnes (famille ou amis)



Demander le soutien d'un professionnel de la santé



Pratiquer des techniques de relaxation (comme le yoga, le tai-chi ou le massage)

Apportez la feuille de travail remplie lors de votre prochain rendez-vous avec votre médecin pour discuter de la façon dont vous pouvez apporter des changements positifs concernant ces facteurs modifiables. Vous n'êtes pas seul; votre médecin et votre équipe de soins de santé sont là pour vous aider!

Références : • Wharton S, *et al.* L'obésité chez l'adulte: ligne directrice de pratique clinique. *CMAJ*. 2020;192:E891. • Obésité Canada. Sommeil et obésité : Quel lien les unit? Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/non-classifiee/sommeil-et-obesite-quel-lien-les-unis/> • Yau YH, Potenza MN. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol.* 2013;38(3):267.



Toutes les marques de commerce appartiennent à Novo Nordisk A/S et sont utilisées sous licence par Novo Nordisk Canada Inc.
Novo Nordisk Canada Inc., tél. : 905 629-4222 ou 1 800 465-4334. caf.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc.
CA23OB00034F

