

# Repérez vos moments de la journée à haut risque

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Nous avons tous des moments dans la journée où nous sommes plus à risque d'avoir envie de certains aliments, et le fait de savoir quand vous êtes le plus susceptible de ressentir ces envies constitue une étape importante pour comprendre votre comportement et le changer.

**L'envie est un sentiment ou une motivation intenses.  
Elle est influencée par notre environnement et elle nous pousse à chercher de la nourriture, et peut survenir même lorsque nous n'avons pas faim!**

## Pourquoi ressentons-nous une envie?

L'envie est l'interaction entre les habitudes, les valeurs et notre environnement.



**Les envies, les habitudes et l'environnement de chacun sont différents.  
Apprenez-en davantage sur vos moments de la journée à haut risque.**



## Repérez votre ou vos moments de la journée à haut risque

Explorons les moments de la journée qui peuvent déclencher l'envie.  
Encercler les moments ci-dessous où vous pourriez être plus à risque :



6 h

9 h

12 h

15 h

18 h

21 h

0 h

3 h



**Le fait de repérer et gérer vos moments de la journée à haut risque peut favoriser l'adoption d'habitudes alimentaires plus saines.**

Réfléchissez à vos moments de la journée à haut risque en posant les questions suivantes :

Où êtes-vous?

Que ressentez-vous à ce moment?

Avec qui êtes-vous?

À quelle fréquence cela s'est-il produit auparavant?

Selon vous, qu'est-ce qui contribue à ce moment à haut risque?

J'ai souvent envie de manger lorsque... (encerclez toutes les réponses qui s'appliquent)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Je m'ennuie                               | <input type="checkbox"/> Les gens autour de moi mangent | <input type="checkbox"/> Je suis fatigué(e)               |
| <input type="checkbox"/> De la nourriture est devant moi           | <input type="checkbox"/> Je suis distrait(e)            | <input type="checkbox"/> Je suis heureux(se)/fais la fête |
| <input type="checkbox"/> Je suis devant le téléviseur/l'ordinateur | <input type="checkbox"/> Je suis triste/déprimé(e)      | <input type="checkbox"/> J'ai faim                        |
| <input type="checkbox"/> Je suis stressé(e)                        | <input type="checkbox"/> Je suis occupé(e)              | Autre : _____   |

Maintenant que vous avez identifié les scénarios qui déclenchent l'envie, vous pouvez essayer ces stratégies pour vous aider à développer de nouvelles habitudes.

- Me laisser absorber par le travail/ un livre/une émission ou un film
- Écouter une chanson
- Réfléchir à mes valeurs
- Boire un verre d'eau ou du thé
- Parler à un ami
- Aller marcher
- Faire des tâches ménagères
- Pratiquer la respiration profonde ou la méditation
- Écrire dans un journal

## Planifiez la réussite

En étant conscient de vos moments à haut risque et en mettant en pratique ces stratégies, vous pouvez briser le cycle d'envie et adopter de nouvelles habitudes. Essayez d'élaborer un plan pour la prochaine fois où vous aurez un moment à haut risque.

Par exemple, lorsque je ressens une envie parce que je suis stressé(e), je vais écrire dans mon journal.

Lorsque je ressens une envie parce que... \_\_\_\_\_,

je vais \_\_\_\_\_.



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](http://caf.novonordisk.ca)  
© Novo Nordisk Canada Inc.  
CA23OB00032F

