

Trouvez votre meilleur régime

Des recherches ont démontré qu'il n'existe pas de « meilleur » régime alimentaire en ce qui concerne la perte de poids à long terme¹.



Perdre du poids en suivant des régimes trop restrictifs ne fonctionne pas à long terme.



Les personnes qui ont perdu du poids sans le reprendre ont trouvé un moyen de consommer le nombre de calories le plus bas qu'elles peuvent maintenir tout en tenant compte du rôle social et culturel que la nourriture joue dans leur vie.

Pour vous aider à trouver le nombre de calories le plus bas qui est adapté à votre mode de vie, commencez par faire le suivi de ce que vous mangez et des quantités que vous consommez. Un journal ou une application alimentaire peut vous aider à mieux prendre conscience de votre apport calorique².



Comprendre vos habitudes alimentaires	Le fait de mesurer ou peser vos aliments peut vous aider à mieux prendre conscience des portions que vous consommez.
Identifier les défis	Repérez le ou les moments de la journée à haut risque : <ul style="list-style-type: none"> • les moments où vous êtes le plus susceptible de manger ou de boire de grandes quantités de nourriture ou de boissons; • les moments où vous vous surprenez à manger alors que vous n'avez pas faim.
Prendre des notes	Portez une attention particulière à la teneur en calories de divers aliments.



La gestion de votre poids est un **processus à vie**, il est donc important de trouver une façon de manger que vous pouvez maintenir.

Une alimentation saine est **importante pour tout le monde**, peu importe la taille, le poids ou l'état de santé.



Une alimentation saine est une **source d'énergie pour notre corps**. Les aliments complets et non transformés fournissent la plus grande quantité de nutriments et sont généralement moins caloriques.

	Aliments complets non transformés	Transformés/peu transformés	Ultra-transformés
Exemples	Légumes, céréales, fruits, noix, poissons, viandes, œufs et lait.	Pain, fromage, tofu et légumes, fruits, viande ou haricots en conserve.	Boissons gazeuses, croustilles, glaces, pépites de poulet, hot dogs et frites.



Des études ont montré que les gens ont tendance à consommer davantage de calories lorsqu'on leur sert des aliments ultra-transformés. Les aliments complets peuvent contribuer à réduire votre apport calorique global³.

Trouvez une façon de manger qui **vous convient**, tout en vous concentrant sur les aliments complets et en limitant autant que possible les aliments ultra-transformés.



Une alimentation saine est importante pour tout le monde, peu importe la taille, le poids ou l'état de santé.

Références : 1. Brown J., Clarke C., Johnson Stoklossa C., Sievenpiper J. Lignes directrices canadiennes de pratique clinique pour l'obésité chez l'adulte : Thérapie nutritionnelle médicale et gestion de l'obésité. Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices/lanutrition/>. Consulté le 16 juin 2022. 2. Vallis TM., Macklin D., Russell-Mayhew S. Lignes directrices canadiennes de pratique clinique pour l'obésité chez l'adulte : Interventions psychothérapeutiques et comportementales efficaces et gestion de l'obésité. Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices/interventions/>. Consulté le 18 juillet 2022. 3. Hall KD., Ayuketah A., Brytcha R. et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab.* 2019;30(1):67-77.e3.



Toutes les marques de commerce appartiennent à Novo Nordisk A/S et sont utilisées 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.
CA240B00055F

