



L'équipe des « 5As » pour soutenir les changements : Mes outils de prévention contre les rechutes

Félicitations d'avoir fait un changement ! La première étape vers votre santé optimum est de vous engager à commencer le voyage. Cet outil a pour but de vous aider à faire face aux bosses que vous rencontrerez probablement en cours de route.

1) Renseignez-vous sur vos habitudes alimentaires saines :

N'oubliez pas de tenir un journal ! Quand, quoi et en quelle quantité avez-vous mangé ? Aviez-vous une faim émotive ou était-ce des déclencheurs physiques de la faim ? Quelles stratégies avez-vous utilisées pour vous aider ?

- Avez-vous pris trois repas équilibrés et une ou deux collations santé ?
- Est-ce que tous les repas comprenaient des protéines, des glucides et des fibres ?
- Avez-vous mangé de vrais aliments - par opposition à des aliments transformés, emballés ou de provenant de la restauration rapide ?
- Aviez-vous des envies de manger à cause de la faim physique ? Profitez des fruits, des légumes et des aliments riches en fibres pour vous aider à contrôler votre faim.
- Comment étaient vos portions ? Car manger trop (même des aliments sains) peut augmenter votre appétit et vos envies.

Idées : Nous aimons bien l'article en anglais intitulé : Chan & Bell's *Pure Prairie Eating Plan* www.pureprairie.ca, & Katzen & Willet's *Eat, Drink and Weigh Less*

2) La rechute émotive (consultez la fiche de conseils des « 5As » au sujet des campagnes de lutte contre la faim)

Prévention précoce : La prévention de la rechute signifie que vous travaillez à changer votre comportement. Reconnaître votre impulsivité et dressez un tableau de l'état d'esprit dans lequel vous êtes à ce moment-là. La clé est de se concentrer sur l'autocompassion. Identifier les situations et vos déclencheurs émotifs, pour ainsi élaborer des stratégies pour les gérer sans nourriture.

Énumérez trois choses que vous pouvez faire pour vous détendre lors de votre routine quotidienne surchargée, puis déterminez des points de déclenchement précis :

1. _____
2. _____
3. _____

Stratégies mentales : Brisez des habitudes est difficile. Parmi les choses que vous pouvez faire, mentionnons : parlez-en à quelqu'un et discutez-en, faites diversion, attendez 30 minutes, attaquez-vous au changement - un jour à la fois. N'abandonnez pas simplement parce que vous avez faibli. Élaborez des stratégies pour les situations et les moments

à haut risque. Soyez honnête avec vous-même - mais en même temps - acceptez-vous pleinement. Tant la méditation que la pleine conscience peuvent être des approches utiles. Rejetez tout discours négatif et concentrez-vous sur vos stratégies de relaxation.

Mes stratégies sont :

1. _____

2. _____

3. _____