

# Lignes directrices pour choisir un programme d'amaigrissement

Si vous songez à vous inscrire à un programme d'amaigrissement, vous pouvez utiliser la présente feuille de renseignements comme guide pour vous aider à choisir un programme qui propose un régime équilibré et soit sûr et efficace à long terme.

## Choses que vous pouvez faire

Avant de vous inscrire à un programme d'amaigrissement, songez à faire les choses suivantes :

1. Ne soyez pas timide! Posez des questions avant de vous inscrire.

Vous devriez savoir quoi attendre d'un programme d'amaigrissement commercial AVANT de vous y inscrire et de commencer le programme. Un programme d'amaigrissement sain comprend tous les éléments qui suivent :

- Un objectif de perte de poids d'au plus un kilogramme (deux livres) par semaine.
- Une alimentation équilibrée basée sur le [Guide alimentaire canadien](#). Le programme devrait inclure les aliments sains provenant des quatre groupes alimentaires incluant les légumes et fruits, les grains entiers, les produits laitiers faible en matières grasses, les viandes maigres et les produits substitués et un petit montant de gras sains à chaque repas.
- Évitez de sauter des repas, de jeûner ou de vous purger, ce qui peut être malsain.
- Un plan de maintien du poids qui vous aide à jouir d'un style de vie sain à long terme. Idéalement, il doit comprendre un plan d'activité physique.
- De la flexibilité pour vos besoins particuliers comme vos goûts en matière d'aliments, vos allergies, vos sorties au restaurant, vos restrictions culturelles, etc.
- Donner des informations sur les coûts du programme, y compris ceux des aliments et des suppléments.

2. Recherchez les «drapeaux rouges».

L'industrie des régimes amaigrissants n'est pas réglementée au Canada. C'est à vous de choisir un programme d'amaigrissement sûr et fiable. Voici quelques « drapeaux rouges » qui pourraient vous indiquer qu'un programme ne convient pas à vos besoins :



- On vous promet une perte de poids rapide (plus d'un kilogramme (deux livres) par semaine).
- On vous recommande un régime à très faible teneur en calories (moins de 800 calories par jour) sans supervision médicale.
- On essaie de vous rendre dépendant de l'entreprise qui offre le programme en vous vendant des produits comme des aliments et des suppléments plutôt que de vous enseigner à faire de bons choix parmi les aliments d'épicerie ordinaires.
- On ne vous encourage pas à apporter des modifications réalistes à long terme de votre style de vie, y compris en faisant régulièrement de l'exercice et en adoptant un régime alimentaire sain qui convient à votre style de vie et à votre santé.
- L'entreprise emploie des vendeurs qui jouent le rôle de « conseillers » mais dont la formation est limitée au programme et aux produits de l'entreprise et non aux approches saines qui peuvent vous aider à changer votre comportement et à perdre du poids.
- On vous oblige à signer un contrat dispendieux à long terme.
- On fait pression sur vous pour que vous vous inscriviez tout de suite en vous offrant un « prix spécial ».
- On omet de vous parler des risques que peut comporter la perte de poids ou le programme d'amaigrissement (par exemple : si vous souffrez de diabète et prenez des médicaments d'ordonnance, leur effet pourrait ne plus être le même après votre perte de poids).
- Le programme fait la promotion de moyens de perdre du poids dont les avantages pour la santé ne sont pas scientifiquement démontrés comme les inhibiteurs d'amidon, les substances qui brûlent les graisses, les herbes, les suppléments ou les acides aminés. Consultez une diététiste ou un autre professionnel de la santé pour obtenir cette information.
- Le programme n'offre pas de soutien et de suivi qui vous aideraient à perdre du poids et à ne pas le reprendre.

En général, si cela semble trop beau ou trop facile pour être vrai, ça l'est probablement.

3. Déterminez si le programme d'amaigrissement convient à votre style de vie.

Posez-vous les questions suivantes :



- Est-ce que vous vous croyez capable de :
  - suivre le régime (menu) du programme toute votre vie?
  - apprécier le nouveau style de vie à long terme?
  - réussir dans ce programme?

Si vous avez répondu non à l'une de ces questions, le programme n'est vraisemblablement pas pour vous.

### Consultez un diététiste professionnel

Consultez une diététiste professionnelle qui peut vous aider à perdre du poids d'une manière qui convient à votre style de vie. Une diététiste peut :

- examiner votre régime alimentaire actuel;
- élaborer un plan de repas personnalisé;
- vous enseigner à surveiller la taille de vos portions et vos choix d'aliments pour atteindre vos objectifs de perte de poids;
- vous offrir des ressources utiles à votre changement de style de vie.

Vous trouverez des diététistes dans certains bureaux et centres de santé, dans les équipes de santé familiale ou par l'entremise de certains programmes d'assurance des employés.

Cherchez à la rubrique « Trouver une diététiste » du site de Les diététistes du Canada [www.dietitians.ca/Trouvez-une-dietetiste](http://www.dietitians.ca/Trouvez-une-dietetiste).



## Considérations particulières

Si vous prenez des médicaments d'ordonnance, il pourrait être nécessaire d'ajuster votre dose suite à une perte de poids. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Les enfants, les femmes enceintes et celles qui allaitent, les personnes atteintes de maladies chroniques comme le diabète et les personnes âgées devraient consulter leur médecin, leur infirmière ou une diététiste avant d'entreprendre un programme d'amaigrissement.

## Autre Ressources

### Santé Canada

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/serving-portion-fra.php>

### Agence de la santé publique du Canada

- Utilisation sécuritaire de produits de santé amaigrissants  
<http://canadiensensante.gc.ca/drugs-products-medicaments-produits/drugs-medicaments/weight-amaigr-fra.php>

### La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

- Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire  
<http://www.scpe.ca/directives>

### Dietitians of Canada:

- profilAN et l'application profilAN - Faites le suivi de votre alimentation et l'activité . <http://www.profilan.ca>
- Recipe Analyzeur de recettes - Servez-vous de cet outil pour obtenir rapidement une analyse nutritionnelle de vos recettes. [http://www.eatracker.ca/recipe\\_analyzer.aspx?lang=fr](http://www.eatracker.ca/recipe_analyzer.aspx?lang=fr)
- Cuisinidées et l'application Cuisinidées – Laissez-vous inspirer par les idées de recettes.  
<http://www.cuisinidees.com/>



✓ approuvée par PEN  
JUSQU'EN MARS 2018



Les diététistes du Canada  
Dietitians of Canada

Ce feuillet est distribué gracieusement par:

Les diététistes du Canada, 2014. Tous droits réservés. Ce document peut être imprimé intégralement. Usage commercial interdit.