



la fiche conseil

minceur



Entre aliments interdits et grignotages incontrôlables, vos kilos s'accrochent à votre silhouette et votre moral trimbale découragement, mal-être et sentiment de solitude. Des clés pour se motiver et s'ouvrir au nouveau.

Comment le corps réagit

En Suisse, on estime que près d'un tiers de la population adulte est en surpoids et qu'environ 60 % des adultes ne bougent pas assez ou sont totalement inactifs. Nombreux aussi sont celles et ceux qui cherchent à perdre du poids grâce à différents régimes ou modes d'alimentation peu équilibrés. Et la plupart du temps reprennent rapidement les kilos perdus voire ne parviennent tout simplement pas à diminuer leur poids. Encore est-il bon de se demander pour quelles raisons l'on veut maigrir. En effet, au-delà d'une perte de poids et d'une image utopique de la séduction, l'important reste de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Pour y parvenir, on s'appuiera sur les 3 piliers de la minceur : la nutrition et le comportement alimentaire, l'activité physique quotidienne et sportive, et enfin l'identification et la gestion des émotions qui nous font manger.

Ce que vous pouvez faire

Le surpoids est dangereux pour la santé, vous l'avez bien compris. Or, malgré les recommandations de votre médecin ou de vos proches, perdre du poids n'est pas si simple : difficile en effet de s'y retrouver entre stress, manque de temps et de connaissances dans ce domaine, famille, travail...

Halte à l'abattement et à la culpabilité, procédez par étapes :

- **Réflexion** : sans rien modifier pour l'instant, réfléchissez à ce qu'un changement dans votre comportement pourrait apporter.
- **Visualisation** : élaborez une stratégie et visualisez-vous après une perte de poids. Imaginez ce que cela vous apporte à différents niveaux : estime de vous-même, bien-être, énergie, santé... Posez-vous certaines questions et répondez franchement : pourquoi est-ce que je me trouve trop gros(se) ? Pourquoi est-ce que je souhaite perdre du poids maintenant et qu'est-ce que j'en attends ? Est-ce bien pour moi que je souhaite perdre du poids ?...
- **Action** : renseignements pris auprès de spécialistes, encouragé(e) par divers témoignages, vous avez décidé de démarrer. Fixez-vous des objectifs raisonnables et avancez pas après pas dans une démarche de changement sans oublier que même en cas de rechute – c'est fréquent – vous voilà sur le chemin de la réussite.

Le conseil plus

Pour les pharmaciens pharmacieplus, la devise « bouger plus, manger mieux » reste plus que jamais d'actualité : l'intégrer à sa vie permet notamment de prévenir le surpoids et l'obésité mais aussi les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'hypertension, l'ostéoporose, certaines formes de dépression... Ils vous conseillent volontiers de manière personnalisée et vous proposent des pistes concrètes.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

