



par MAJORIE DEMERS,  
nutritionniste au Pavillon du cœur Beauce-Etchemin



## CHANGER SES HABITUDES ALIMENTAIRES

NUTRITION

Vous avez déjà probablement tenté de modifier votre alimentation dans le passé. Certains changements font peut-être maintenant partie de vos habitudes, alors que d'autres n'ont pas fonctionné. Pourquoi ?

### IDENTIFIER LES OBSTACLES... MAIS SURTOUT, TROUVER DES SOLUTIONS!

Avant de s'engager à nouveau à modifier vos habitudes alimentaires, il est important de comprendre ce qui n'a pas fonctionné dans vos anciennes tentatives. Il sera alors plus facile de trouver des solutions à ces problèmes. Tentez ensuite de trouver plusieurs solutions à votre obstacle! Par exemple, si le manque de temps pour cuisiner avait représenté un problème lors de vos anciennes tentatives de changements, vous pourriez planifier vos repas pour la semaine à venir ou encore cuisiner certains repas à l'avance.

### DÉTERMINER LE CHANGEMENT CHOISI

Afin d'arriver à effectuer des changements dans votre alimentation qui perdureront à long terme, voire même toute votre vie, il peut être plus facile d'y aller progressivement. Choisissez tout d'abord un seul objectif et précisez-le. Je vous suggère de vous fixer des objectifs SMART :

- Spécifique:** Que voulez-vous changer ?
- Mesurable:** Quelle est la durée, la fréquence ou la quantité que vous désirez atteindre ?
- Accessible:** Est-ce que vous avez les moyens d'atteindre votre objectif ?
- Réaliste:** À court terme, est-ce réaliste de faire ce changement ?
- Temporellement défini:** Quand ferez-vous le changement ?

Par exemple, se donner comme objectif de manger plus de fruits et de légumes n'est pas précis. Afin de savoir si l'objectif est bien atteint, nous pourrions plutôt dire : « À compter de lundi prochain, je vais ajouter 1 portion de légumes au souper, 5 jours par semaine. »

### FAIRE LE SUIVI ET AJUSTER L'OBJECTIF AU BESOIN

Une fois l'objectif choisi bien défini, il est important d'en faire le suivi pour voir si celui-ci est atteint ou non. Inscrivez par exemple sur votre calendrier, dans votre agenda ou dans un bloc-notes sur votre cellulaire les journées où vous avez atteint votre objectif.

Il est aussi possible que vous deviez procéder à des ajustements de votre objectif, car vous avez rencontré des obstacles que vous n'aviez pas prévus au départ. Il est important à ce moment-là de ne pas vous décourager, mais bien de modifier votre objectif de changement alimentaire en fonction de cet imprévu.

Une fois votre changement bien mis en place, vous pourrez alors songer à vous fixer un nouvel objectif en procédant de la même façon. Ainsi, en faisant de petits changements progressifs, il sera plus facile de les maintenir à long terme, car ils feront maintenant partie de vos nouvelles habitudes alimentaires.

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de la santé pour vous accompagner dans vos changements d'habitudes de vie. Celui-ci pourra vous aider à planifier un plan d'action complet vers l'atteinte de vos objectifs personnels, tout en tenant compte de votre état de santé.

**TRI IMMOBILIER** (GESTION TRI) PROMOTEUR IMMOBILIER

**TRI** IMMOBILIER

**Nous créons pour vous,  
votre espace locatif  
commercial | industriel**

PROMOTEUR | DÉVELOPPEUR | CONSTRUCTEUR

St-Georges, Ste-Marie, Québec, Montréal  
[www.triimmobilier.com](http://www.triimmobilier.com) | 418 836-5393