

Levez les voiles ensemble

Invitez un ou une amie et obtenez tous les deux un mois **GRATUIT!***

DE PLUS...

Courez la chance de GAGNER* l'un des deux voyages pour deux en croisière WW à bord d'un luxueux paquebot!

Vivez votre parcours en haute mer!

*Demandez d'autres précisions à votre réceptionniste.

croisière 

© 2018 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés.

Du 15 au 21 juillet 2018



Style Libre



→
Profitez de notre salsa fraîche de bleuets et de pêches à zéro Points^{MD}!
Trouvez la recette au www.fr.weightwatchers.ca

sucré juste assez

Comment trouver le juste milieu avec les aliments sucrés

Explications sur le sucre

En quelques mots, le sucre est tout simplement des glucides se trouvant naturellement dans les aliments et les boissons. Il peut également être ajouté à ceux-ci.

Certains aliments zéro Points contiennent **naturellement du sucre** : le **yogourt sans gras, les fruits et les légumes**. Les aliments zéro Points ont été choisis parce que, comme l'a dit notre équipe scientifique : « ils constituent le fondement de saines habitudes alimentaires ». Les fruits et légumes frais sont riches en potassium, en fibres, en acide folique et en vitamines A et C ; le yogourt sans gras contient du calcium, de la vitamine D, du

potassium et des protéines.

D'un autre côté, **les sucres ajoutés**, que l'on trouve dans les boissons gazeuses, les jus, les biscuits, etc., ne fournissent pas de nutriments essentiels, il faut donc en être conscient avant de les manger. De plus, une plus grande consommation de sucre est associée à un risque accru de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2 et même de caries.

Le sucre est souvent perçu comme l'ennemi, mais comme tous les aliments, il faut simplement gérer les quantités.

Le sucre (naturel ou ajouté) présent dans les aliments ayant

une valeur en PointsFutés augmentera le nombre de PointsFutés et vous aidera à faire des choix.

Mais vous ne devez pas couper complètement tous les aliments sucrés de votre alimentation, car ce n'est pas une façon de vivre ! De plus, un peu de sucre ajouté peut faire en sorte que des aliments riches en nutriments (comme les céréales entières et le yogourt sans gras) aient meilleur goût, ce qui vous rend plus enclin à en manger. Comme à l'habitude, les PointsFutés peuvent vous aider à trouver un équilibre bon pour vous !

LE MYTHE DE LA DÉPENDANCE AU SUCRE

On peut parfois avoir l'impression que le sucre est addictif, mais il n'existe aucune preuve scientifique pour appuyer cette théorie. Voici pourquoi : votre corps ne subit pas de sevrage physique lorsque vous arrêtez de manger du sucre ; vous n'avez probablement pas de difficulté à résister à une pomme ou à une banane, qui contiennent également du sucre (naturel). Pour soigner une dépendance, vous devez éliminer complètement la substance qui crée la dépendance : vous ne pourriez donc plus manger d'aliments contenant du sucre. Au lieu de parler de dépendance, vous pourriez dire que vous avez l'habitude de manger certains types d'aliments. Vous pouvez en réalité contrôler cette habitude grâce à des compétences et à des comportements clés qui vous permettront de manger du sucre avec modération, sans vous priver d'aucun aliment.



conseil d'une animatrice

« WW Style Libre^{MC} facilite la consommation des aliments que j'adore. Je mange un bifteck avec une pomme de terre au four ou des biscuits avec du lait ! Je les planifie, je m'entraîne davantage pour gagner des ActiPoints, et je mange du poulet, du thon et des œufs de la liste zéro Points pour rester sur la bonne voie. »
— SHIRLEY, ANIMATRICE



quoi faire planifiez vos douceurs sucrées

Nous avons tous comme habitude de manger certains aliments. Bannir entièrement un type d'aliment vous rend plus à risque d'en manger trop lorsque vous mettrez la main dessus. Option idéale : dire oui en ayant un plan pour profiter de vos douceurs favorites tout en portant attention à leur consommation. Voici comment :

1. Utilisez ces questions pour mettre sur pied votre « stratégie de consommation de sucre ».

Comment incluez-vous l'aliment dans votre budget ? Vérifiez le nombre de PointsFutés pour la quantité choisie. Décidez comment vous utiliserez vos PointsFutés quotidiens, vos aliments zéro Points, vos PointsFutés hebdomadaires et vos points reportés.

Où le mangerez-vous ? Peut-être qu'au lieu de le déguster à la maison, vous pourriez opter pour une seule portion à manger sur place, par exemple, un biscuit aux brisures de chocolat dans un kiosque du centre commercial.

Quand le mangerez-vous ? Le garderez-vous pour dessert ou le mangerez-vous pour prendre une pause de votre séance de magasinage au centre commercial ?

Qui vous accompagnera ? Manger des aliments à risque élevé avec quelqu'un d'autre atténue la honte, le doute ou l'autocritique et inscrit l'expérience comme étant intentionnelle et agréable.

2. Mangez lentement et savourez chaque bouchée. Portez une attention particulière au goût, aux arômes et aux textures. Vous obtenez plus de plaisir et risquez moins de trop manger : lorsque vous mangez de façon réfléchie, le corps a plus de temps pour signaler au cerveau qu'il est satisfait, c'est pourquoi vous serez moins porté à en reprendre.

SUIVI Choisissez votre aliment « sucré » favori et planifiez comment vous allez l'intégrer dans votre plan d'alimentation en suivant les étapes ci-dessous.

Pensez-y bien

Modifier votre mode de pensée « tout ou rien » et cesser de voir le sucre comme votre ennemi peut vous aider à profiter des moments où vous mangez du sucre et à les préparer.

PENSÉE INUTILE

« Je dois éviter complètement le sucre, j'en suis dépendant. »



PENSÉE UTILE

« Je ne suis pas vraiment dépendant du sucre. Si je l'étais, je devrais arrêter complètement le sucre, y compris les fruits et les légumes. J'ai seulement l'habitude d'en manger et je peux apprendre à mieux gérer cette habitude. »

PENSÉE INUTILE

« Tous les sucres sont mauvais pour moi. »



PENSÉE UTILE

« Tous les sucres ne sont pas mauvais pour moi, certains sont même essentiels aux besoins énergétiques de mon corps. Je dois simplement trouver un équilibre dans mes habitudes alimentaires en portant attention à ma consommation de sucre. »



Rappelez-vous une période récente où vous avez pensé que vous ne pouviez pas gérer le sucre pendant votre parcours. Quelle pensée inutile avez-vous eue? Écrivez-la. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE

Inspiration

de la part
d'un membre



NOM
Kristina
MEMBRE
DEPUIS
2017
MA SUCRERIE
PRÉFÉRÉE
« Les biscuits, les
gâteaux et les
tartes, je les
aime tous! »

Être futé quand on parle de sucre : Étant atteinte de diabète de type 1, j'ai toujours été consciente des aliments qui contiennent du sucre. Lorsque j'ai commencé à faire le suivi avec WW, je suis devenue encore plus consciente de ce que je consommais. J'ai commencé à faire des choix plus judicieux.

Remplacer les sucreries : J'adore les poires, les pêches, les pastèques et les fraises. Je les appelle les fruits « desserts ». Je suis aussi passée à la version sans sucre des gelées, des sirops, des crèmes et des bonbons.

Trouver un équilibre : Les aliments zéro Points ajoutent tellement de flexibilité à la préparation des repas et ils me permettent de profiter de sucreries comme des biscuits, des gâteaux ou des tartes du commerce, tout

en respectant mon budget.

Choisir ce qui en vaut la peine : Parfois, j'ai fait le suivi des PointsFutés d'une sucrerie, j'ai commencé à la manger, puis j'ai réalisé que je ne l'aimais pas. Donc, j'ai arrêté de la manger et je suis allée ajuster mes PointsFutés dans « Ma journée ». Par exemple, lors d'un récent souper avec un ami, j'ai commandé une coupe glacée au brownie qui avait l'air délicieuse, mais après avoir pris deux bouchées, j'ai réalisé que ce n'était pas bon du tout. J'ai compté 1 PointsFutés pour chaque bouchée que j'ai prise et j'ai rendu ce qui restait!

Profiter des bienfaits : Réduire ma consommation de sucre m'a aidée à améliorer mon A1c (un marqueur utilisé pour déterminer les niveaux moyens de sucre dans le sang). Je fais part de mon expérience à d'autres membres diabétiques et même aux membres qui cherchent simplement le moyen de satisfaire leurs envies de sucre, sans tous les sucres ajoutés. C'est une très belle partie de mon parcours!



Que faites-vous pour avoir un mode de vie **#SucréJusteAssez?** Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).



7

valeur en PointsFutés

→
Garnir de 30 ml
(2 c. à soupe) de garniture
fouettée faible en
gras, ce qui ajoutera
1 PointsFutés (facultatif).

Crostata aux prunes

7 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 20 min // CUISSON 45 min // 8 PORTIONS

4 grosses prunes, coupées
en deux, dénoyautées
et coupées en quartiers
minces.

75 ml (½ tasse) et 15 ml (1 c.
à soupe) de sucre, divisé

22 ml (1½ c. à soupe) de
farine tout usage

1 ml (¼ c. à thé) de cannelle
moulue ou 0,5 ml
(½ c. à thé) de muscade
moulue

1 croûte à tarte réfrigérée
(399 g [14,1 oz]), attendrie
selon les directives de
l'emballage.

PRÉCHAUFFER le four à 200 °C (400 °F). Recouvrir une grande
plaque à cuisson de papier d'aluminium épais ou de papier
parchemin; vaporiser légèrement d'enduit végétal antiadhésif.
POUR faire la garniture, combiner les prunes, 75 ml (½ tasse) de sucre,
la farine ainsi que la cannelle ou la muscade dans un moyen bol.

SUR une surface de travail légèrement enfarinée, rouler la croûte à
tarte pour en faire un cercle de 32,5 cm (13 po) à l'aide d'un rouleau
à pâtisserie enfariné. Plier la croûte à tarte en quatre; la déposer sur
une plaque à cuisson préparée et déplier délicatement, en prenant
soin de ne pas déchirer la pâte.

PLACER le mélange de prunes sur la croûte à tarte en laissant un
rebord de 3,75 à 5 cm (1½ à 2 po). Répartir le mélange de sucre
restant dans le bol sur les prunes. Plier le rebord de croûte à tarte
sur la garniture, en la fronçant. Saupoudrer les prunes du sucre
restant. Cuire au four jusqu'à ce que la garniture bouillonne et que
la pâte soit dorée, environ 45 minutes. Laisser refroidir en plaçant la
plaque à cuisson sur une grille.

DONNE ½ crostata par portion.

Recette © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo de Jennifer Causey.

Quelques réflexions sur la rencontre...

Histoires inspirantes... conseils utiles... ce que je vais améliorer!

**Soutien
aux membres**

pour vous aider
à atteindre
vos objectifs

Clavardage-expert 24 h/24
Accès à un coach en direct en tout temps.
Ouvrez une session sur votre compte sur
www.fr.weightwatchers.ca et entamez
une séance de clavardage avec nous!

Des agents attendent votre appel et
feront de leur mieux pour vous aider.
1 800 651-6000
Lundi au jeudi 7 h à 20 h HNE
Vendredi 7 h à 18 h HNE
Samedi 7 h à 15 h HNE
Dimanche 9 h à 17 h HNE

Vous souhaitez obtenir du soutien quant au
programme, à la motivation ou encore pour
trouver une solution à un problème survenu
pendant votre parcours? Demandez à votre
personnel des salles de rencontres de vous mettre
en contact avec un agent de l'Assistance-client.

DEVENEZ UN
PRO DES PORTIONS
Obtenez les valeurs en
PointsFutés des aliments
pour lesquels vous faites un
suivi avec notre balance de
cuisine PointsFutés de WW
StyleLibre. Vous trouverez
plus de 400 aliments dans
la base de données ou
vous pouvez calculer les
PointsFutés en utilisant
les valeurs nutritionnelles
des aliments. Pas besoin
de téléphone intelligent ou
d'application!

Offert dans les salles de
rencontres participantes.



Le système de perte de poids WEIGHT WATCHERS et le matériel connexe sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de Weight Watchers exclusivement en vue de perdre du poids et de contrôler leur poids. Toute autre utilisation est interdite. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance.

WEIGHT WATCHERS, Points, et PointsFutés sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc.

WW StyleLibre est une marque de commerce de Weight Watchers International, Inc.

© 2018 Weight Watchers International, Inc.

Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. Jusqu'à épuisement des stocks. 20180715F