

Du 27 mai au 2 juin 2018



StyleLibre<sup>MC</sup>

C'est mieux  
ensemble

Invitez un(e) ami(e) à s'inscrire à Weight Watchers!  
Vous et votre ami(e) recevrez tous les deux **1 MOIS GRATUIT\***

W  
StyleLibre

weightwatchers

\*Un mois gratuit : Pour avoir droit à une prolongation d'un mois à votre Carte mensuelle, votre ami(e) doit s'abonner à une nouvelle Carte mensuelle de Weight Watchers (Rencontres incl. En ligne) d'ici le 31 décembre 2018, et la maintenir pendant au moins deux semaines après son achat. Si ces critères sont respectés, vous recevrez un courriel confirmant votre admissibilité. Votre abonnement doit rester actif pendant au moins 2 semaines après la réception dudit courriel pour permettre le traitement de la prolongation d'un mois. Le traitement de la prolongation peut prendre jusqu'à 45 jours. La prolongation sera ajoutée à la fin de votre période prépayée au moment du traitement. L'offre ne s'applique pas aux abonnements en cours d'amis(es) invités(es) et seuls les résidents canadiens peuvent en profiter. Vous devez avoir un abonnement actif à la Carte mensuelle de Weight Watchers pour bénéficier de la prolongation. La prolongation n'est ni transférable ni monnayable. L'offre est disponible dans les régions participantes seulement. Non valable pour les rencontres Au travail. L'offre ne s'applique qu'aux abonnés actuels/actifs de la Carte mensuelle. Pour avoir droit à une prolongation d'un mois à votre Carte mensuelle vous devez avoir un abonnement courant à la Carte mensuelle qui a été actif depuis au moins 2 semaines, et votre ami(e) doit s'abonner à une nouvelle Carte mensuelle de Weight Watchers (Rencontres incl. En ligne) d'ici le 31 décembre 2018, et la maintenir pendant au moins deux semaines après son achat.

Allez jouer  
dehors!

Obtenez une bouffée d'air frais, une  
nouvelle perspective et un regain  
d'énergie pour votre parcours!

# Les joies du plein air

**A**vez-vous déjà remarqué que bouger à l'extérieur rend tout un peu plus amusant? Marcher donne une impression d'aventure, courir semble plus facile et jouer avec le chien est comme une classe verte. Ce n'est pas le fruit de votre imagination : une foule d'études ont été menées sur ces sensations et les conclusions sont claires. Par exemple, comparativement à marcher à l'intérieur, faire une promenade dehors est souvent associé à une amélioration de la confiance en soi, de l'engagement, de la vitalité et de la revitalisation, ainsi qu'à des sensations d'énergie, de plaisir et de bonheur\*. De plus, les gens qui marchent à l'extérieur se sentaient davantage motivés à marcher de nouveau que les gens qui marchaient à l'intérieur. (Nous allons attendre ici pendant que vous allez chercher vos chaussures de sport!)

Bien entendu, peu importe l'endroit où vous faites l'activité, elle vous procure de nombreux avantages de bien-être. Les recherches confirment que faire régulièrement de l'exercice – où que ce soit – améliore l'humeur, la qualité de vie, la confiance en soi, la qualité du sommeil

et la capacité à gérer le stress. Et être au grand air peut nous aider à continuer à bouger : dans le cadre d'une étude menée auprès d'environ 750 personnes, les gens qui étaient actifs physiquement à l'extérieur bougeaient davantage que ceux qui étaient actifs physiquement à l'intérieur.

Alors, sortez dehors et faites ce que vous aimez ou essayez quelques nouvelles activités. Cela pourrait rehausser votre moral, renforcer votre confiance, améliorer votre sommeil... Et oui, cela pourrait même vous aider à perdre du poids. Associée au fait de manger mieux, l'augmentation de votre activité physique peut mener à une perte de poids 20 % plus élevée que le seul fait de modifier votre alimentation. Nous savons également que faire de l'activité physique est la meilleure façon d'éviter de reprendre le poids perdu.

Peu importe ce qui vous fait bouger, assurez-vous de faire ce que vous voulez et non ce que vous pensez que vous « devriez » faire. C'est non seulement beaucoup plus agréable, mais cela comporte également un autre avantage. Quand les gens sont motivés à bouger pour le simple plaisir (plutôt que pour « l'exercice »), ils sont plus susceptibles de perdre du poids et de maintenir celui-ci au fil du temps. (À bien y penser, attendez : nous allons jouer dehors aussi!)

\* Coon JT, et coll. « Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review ». *Environ Sci Technol.* 2011;45(5):1761-1772.

Couverture : Getty Images.



NOM  
Gail

MEMBRE DEPUIS  
2011

COMMENT ELLE  
BOUGE QUAND  
ELLE NE PEUT  
PAS SORTIR  
DEHORS

« Je fais de la musculation avec des poids libres, ou des bandes, ou le circuit au centre de conditionnement physique ; du yoga; du PiYo (un mélange de Pilates et de yoga)... Je vais essayer n'importe quel cours au centre de conditionnement physique ou en vidéo sur demande, du *body pump* au kickboxing. »

DEVISE

« Vous ne récoltez que ce que vous semez. »



## « Pourquoi j'aime être dehors? »

La membre Gail est fière de dire qu'elle fait à 60 ans des choses qu'elle ne faisait pas (ou ne pouvait pas faire) à 30 ans. Être à l'extérieur à longueur d'année – à faire du kayak, de la luge, de la randonnée, de la natation – explique en grande partie cette réalité. Elle partage ici pourquoi elle trouve le plein air si motivant.

- ✓ **Il recharge mes batteries. Être à l'extérieur me donne de l'énergie et la vitamine D du soleil me procure une sensation naturelle de bien-être.**
- ✓ **J'éprouve un sentiment de satisfaction, particulièrement si je travaille à un projet de jardinage ou que je termine une randonnée que je n'aurais jamais pensé que je ferais, seule ou avec Riley, mon golden retriever. Cela me donne une poussée d'adrénaline d'essayer de nouvelles activités et d'améliorer ma force et mon endurance. Cela me rend heureuse.**
- ✓ **Je dors bien. La sensation de bien-être que je ressens après avoir passé du temps à l'extérieur – et après la bonne nuit de sommeil qui suit – est incomparable.**
- ✓ **Cela améliore ma vie et mon parcours. Lorsque j'arrive sur un beau sentier offrant beaucoup de choses à voir, je vais marcher ou courir plus loin et plus longtemps que je l'avais prévu. En d'autres mots, je n'ai pas l'impression de faire de l'exercice. Je m'amuse tout simplement à vivre de nouvelles aventures.**



Comment aimez-vous #JouerDehors? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

## quoi faire

# Dressez un plan d'action de plein air.

### 1 Choisissez une activité que vous aimez.

Jetez un coup d'oeil à la liste ci-dessous. Cochez toutes les idées que vous trouvez intéressantes et ajoutez-en d'autres sur les lignes.

- Jardinage
- Vélo

- Fers à cheval
- Randonnée
- Cerf-volant
- Cache-cache ou chat perché avec vos enfants
- Mini-golf
- Promenade du chien
- Yoga extérieur
- Balle (balle molle, soccer, lancer la balle)
- Planche à roulettes/ patin à roues alignées
- Natation
- Mes idées

### 2 Fixez-vous un objectif réaliste afin de vous aider à rester motivé.

Répondez aux questions suivantes de façon détaillée. (« Je vais nager pendant 15 minutes à la maison d'un ami les samedis matins » est plus efficace que « Je vais aller nager en fin de semaine ».)

- Que vais-je faire?
- Quand vais-je le faire?
- Où vais-je le faire?
- Avec qui vais-je le faire?

### 3 Faites le suivi de votre activité par la suite dans votre application WW (soit manuellement ou sur votre moniteur d'activité) et voyez combien d'ActiPoints vous avez accumulés. Une étude démontre que le fait de faire le suivi d'une activité et de rester fidèle à vos objectifs peut augmenter la quantité d'activité physique que vous faites.

**SUIVI** Choisissez une activité extérieure que vous aimez et fixez-vous un objectif spécifique pour la faire à l'aide des étapes ci-dessous. Après avoir terminé l'activité, faites-en le suivi dans l'application.

# Pensez-y bien

Débarressez-vous de vos attentes sur ce à quoi l'activité devrait ressembler et concentrez-vous sur ce qui vous fait sentir bien.

#### PENSÉE INUTILE

« L'idée de bouger davantage m'effraie parce que je n'aime pas vraiment bouger. »

#### PENSÉE INUTILE

« J'ai horreur d'être pris à l'intérieur, mais il n'y a que l'entraînement dans un centre de conditionnement physique qui offre vraiment des avantages pour l'activité physique. »



#### PENSÉE UTILE

« Bouger davantage n'a pas à être intimidant. Je n'ai qu'à choisir une activité que j'aime, comme jouer à la balle avec mon chien. »



#### PENSÉE UTILE

« Aller au centre de conditionnement physique n'est pas la seule chose qui offre des avantages pour l'activité physique. Tous les mouvements comptent, à l'extérieur ou à l'intérieur. C'est important que je fasse ce qui fonctionne pour moi. »

**À VOTRE TOUR!**

Quelle pensée inutile avez-vous eue récemment au sujet d'être plus actif physiquement? Notez-la ici. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile ici.

#### PENSÉE INUTILE



#### PENSÉE UTILE



#### conseil d'une animatrice

« Être à l'extérieur est une façon agréable de se libérer l'esprit et de repartir à zéro. J'oublie que je suis en train de faire quelque chose de "bon pour moi". J'adore faire des promenades près du lac et du vélo en famille. Ça me fait tout de suite changer d'humeur. Je vais essayer la planche à bras cet été! »

—KYLEI, ANIMATRICE

→  
Si vous le souhaitez,  
changez les crevettes  
pour du homard haché.

3

voilà un  
Points Futés

RAPIDE + FACILE tiré de [www.fr.weightwatchers.ca](http://www.fr.weightwatchers.ca)

## Sandwich à la salade de crevettes, au concombre et à l'aneth

3 PointsFutés<sup>MD</sup> par portion

Préparation 10 min // 1 portion

- 55 g (2 oz) de crevettes cuites, hachées grossièrement
- 45 ml (3 c. à soupe) de concombre, haché
- 10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise à teneur réduite en calories
- 10 ml (2 c. à thé) d'aneth frais, haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'oignons rouges, hachés
- 1 ml (¼ tasse) de jus de citron frais
- 1 pincée de sel de table
- 1 pincée de poivre noir
- 1 pincée de graines de céleri
- 1 pain à hot dog à teneur réduite en calories, grillé

DANS un petit bol, combiner les crevettes, le concombre, la mayonnaise, l'aneth, l'oignon et le jus de citron. Assaisonner avec le sel, le poivre et les graines de céleri; transférer à la cuillère dans un pain.

Recette © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo de Iain Bagwell.

## Quelques réflexions sur la rencontre...

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

---

---

---

---

---

---

---

---



### OBTENEZ LE NOUVEAU PROGRAMME WW STYLELIBRE<sup>MC</sup> AU TRAVAIL!

Profitez de la liberté et de la flexibilité du plan Weight Watchers au travail. Voici comment : composez le 1 877 289-6751 ou consultez notre site Web au [www.weightwatchers.com/ca/fr/solutions-sante](http://www.weightwatchers.com/ca/fr/solutions-sante) pour savoir si votre employeur ou vos régimes d'assurance maladie offrent des rabais WW!



### APPORTEZ-LE À L'ÉPICERIE!

Planifiez vos menus et allez magasiner avec notre Guide à l'épicerie et au restaurant WW StyleLibre<sup>MC</sup> deux en un. Vous y trouverez les aliments les plus suivis des membres dans un format de A à Z facile à suivre, ainsi qu'un vaste éventail d'aliments zéro Points et de classiques Weight Watchers.

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. 20180527F