

1 POINTSFUTÉS^{MD} N'A JAMAIS
GOUTÉ AUSSI BON



SANS ALCOOL
DE SUCRE

JUTEUX • MOELLEUX • FRUITÉ

Les boîtes de collations à 5 sachets sont offertes exclusivement dans les salles de rencontres WW

  #SMARTSWEETS WWW.SMARTSWEETS.COM

Du 23 au 29 septembre 2018



Style Libre^{MC}

Mettez fin à la faim émotionnelle

Des moyens efficaces pour
y faire face (au lieu de se
tourner vers la nourriture)



Lorsque des émotions surgissent...

Que ce soit de la tristesse, de la colère ou du stress, lorsqu'une émotion intense vous pousse vers la nourriture, vous êtes en état de faim émotionnelle. Tout comme le maïs soufflé au cinéma ou les hot-dogs au baseball, la faim émotionnelle est un automatisme acquis qui peut devenir une habitude. Si vous êtes habitué de vous tourner vers la nourriture lorsque vous vous sentez d'une certaine façon, vous voudrez naturellement manger chaque fois que vous vous sentez ainsi.

Or, les émotions sont comme des vagues : elles montent, elles atteignent un sommet, puis elles descendent. Bien que le fait de manger puisse atténuer

la façon dont vous vous sentez sur le coup, ce n'est pas très utile à long terme. De plus, après un épisode de consommation d'aliment non prévue – comme la faim émotionnelle –, il se peut que vous ressentiez de la frustration ou de la honte et que vous mangiez en réaction à ces émotions.

Il existe toutefois plusieurs façons utiles de réagir à une émotion intense. Le secret est de remplacer l'habitude de faim émotionnelle par une habitude plus saine qui améliore votre humeur. Il n'est pas surprenant que lorsque vous réussissez à rompre le lien émotion-manger, vous êtes plus susceptible de perdre du poids et de maintenir celui-ci.

CHANGEZ POUR DE BON!

Au fil du temps, vous pouvez rendre le passage à une activité non alimentaire (au lieu d'alimentaire) automatique dès que surgit une émotion. Par exemple : écrivez ce que vous voulez faire au lieu de manger – peut-être appeler un ami – et mettez une note sur le frigo. C'est votre SIGNAL pour appeler un ami (COMPORTEMENT). Vous sentir mieux après avoir parlé à votre ami est la RÉCOMPENSE naturelle.



Conseil d'une animatrice

« Je me laisse le temps de me sentir à l'aise avec les émotions inconfortables. Elles disparaissent souvent quand je les ressens au lieu de les manger. Lorsqu'on respecte nos sentiments plutôt que de les engourdir avec de la nourriture ou du vin, nous vivons une vie plus authentique. Ainsi, lorsque je me retrouve à regarder le frigo en espérant y trouver des réponses à la vie, je crie : "Ressens l'émotion!" »

– STÉPHANIE

quoi faire

Désamorcez la mauvaise humeur

Si les émotions vous incitent à manger, essayez une activité non alimentaire pour détourner votre attention et même pour vous aider à vous remonter le moral.

Faites-la souvent et elle deviendra votre réaction habituelle!

Chanter
votre chanson préférée

Aller faire
**DU VÉLO, DU
JOGGING OU
UNE MARCHÉ**

Faire une
tâche
reportée
depuis
longtemps

(organiser la lingerie,
jeter de vieux
aliments du frigo)

Pratiquer la respiration consciente

**FAIRE UN
CÂLIN
À UN AMI
OU À UN
MEMBRE DE
LA FAMILLE**
(deux fois pour
faire bonne
mesure)

Aller sur Connecter
sur l'application mobile.

Faire quelque chose :
un arrangement floral, de
l'artisanat, une carte de
souhaits maison, un dessin,
une cabane à oiseaux

**APPELER OU
ENVOYER UN
MESSAGE
TEXTE
À UN AMI**

Planifier vos prochaines vacances
(vraies ou à faire avant d'avoir 100 ans)

Vos propres idées :

SUIVI Choisissez une idée ci-dessus et essayez-la la prochaine fois que vous voulez manger à cause d'une émotion. Inventez-vous un rappel de l'activité et placez-le où vous le verrez lorsque des émotions désagréables surviendront – comme un feuillet autocollant sur votre frigo ou votre porte de garde-manger.

pensez-y bien

Lorsque vous reconnaissez le fait que manger n'est pas la bonne manière de réagir à une émotion intense, il est plus facile de la remplacer par une meilleure réaction qui fait du bien.

PENSÉE INUTILE

« Manger est la seule chose qui me fera sentir moins stressé en ce moment. »



PENSÉE UTILE

« Je suis stressé et j'ai l'impression que manger est la seule chose qui pourrait m'aider, mais je sais que je ne me sentirai pas bien plus tard. Cela m'a déjà aidé de faire le tour du pâté de maisons pour me libérer l'esprit, alors je vais essayer. »

PENSÉE INUTILE

« Je ne peux pas arrêter de me tourner vers la nourriture lorsque je me sens triste. »



PENSÉE UTILE

« Me tourner vers la nourriture quand je suis triste est devenu une habitude. Mais si je fais quelque chose d'autre de consolant et que je le refais chaque fois que je me sens triste, je peux développer une habitude plus saine qui me fait du bien sur le coup et à long terme. »



Essayez de songer à un moment où vous avez eu envie de manger en réaction à une émotion intense. Notez une pensée inutile que vous avez eue en réaction. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE

inspiration

de la part
d'un membre



NOM
Felicia

MEMBRE DEPUIS
6 ans; j'ai atteint
mon objectif en
2014. Et je suis
maintenant une
animatrice!

OUTIL WW

PRÉFÉRÉ :
La rencontre
hebdomadaire!
J'adore mon
animatrice et
le groupe est
génial!

Comme plusieurs d'entre nous, Felicia a vécu toutes sortes de bouleversements émotionnels. Voici comment elle traverse les périodes difficiles sans nourriture.

Faim émotionnelle : Lorsque j'étais triste à cause du décès de ma mère et de mon frère il y a quelques années, je me tournais souvent vers des aliments salés, sucrés ou gras. On aurait dit qu'ils me satisfaisaient sur le coup et que pendant un moment, ils m'aidaient à me sentir mieux. Mais ce n'était pas long avant que je regrette mes choix.

La nourriture est une fausse solution : J'ai réalisé que la nourriture n'offrait qu'un soulagement momentané aux émotions. Lorsque j'entends cette petite voix intérieure

qui dit : « Tu n'as pas besoin de cette nourriture », je pense à ce qui se passera ensuite, à l'effet que cette nourriture aura sur mon moral maintenant et plus tard sur mon poids.

Substitutions judicieuses : Je me tourne vers des activités pour obtenir du réconfort. Je vais promener mon chien, je rends visite à mon père ou à mes neveux ou je passe du temps avec mon fiancé ou mes meilleurs amis. Les rencontres WW me mettent toujours de bonne humeur et me motivent, et je fais des choix vraiment meilleurs par la suite.

Habitudes qui rendent heureux : J'adore les vêtements et j'ai une tonne de jolis ensembles. J'essaie des vêtements, j'agence des hauts, des bas, des bijoux et des chaussures. Une autre tâche amusante a été d'organiser ma maison (bonjour les ActiPoints!). Un de mes rêves est de faire des monologues comiques, alors je regarde parfois mes humoristes préférés et j'« étudie ». Et lorsque j'ai vraiment de la difficulté à éviter la faim émotionnelle, je vais jouer avec mon chien affectueux, Charlie.



Comment faites-vous pour **#DésamorcerLaMauvaiseHumeur** sans avoir recours à la nourriture? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

En règle générale, les petits poivrons ne contiennent que peu de pépins. Vous pouvez les manger ou les enlever.



RAPIDE + FACILE tiré de www.fr.weightwatchers.ca

Petits poivrons grillés avec vinaigrette à l'origan

0 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 10 min // CUISSON 10 min // 6 PORTIONS

5 ml (1 c. à thé) d'origan frais, émincé, et un peu plus pour la garniture
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive extra-vierge
2 ml (½ c. à thé) de vinaigre de vin blanc
2 ml (½ c. à thé) de sel d'ail
2 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
450 g (1 lb) de petits poivrons
2 vaporisations d'enduit végétal

DANS un petit bol, combiner l'origan, l'huile, le vinaigre, le sel d'ail et le cumin. Placer les poivrons dans un grand bol et les arroser de vinaigrette; mélanger pour enrober.

RÉPARTIR uniformément les poivrons entre six longues brochettes en métal ou en bois, en les enfilant à égale distance (veiller à faire tremper les brochettes en bois dans de l'eau pendant 30 minutes avant de les utiliser).

HORS du feu, enduire une grille ou une poêle à griller d'enduit végétal; faire chauffer à feu vif. Faire cuire les poivrons, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement carbonisés, environ 4 à 5 minutes par côté. Retirer de la grille et servir chaud ou à température ambiante; garnir d'origan si désiré.

DONNE 1 brochette par portion.

Quelques réflexions sur la rencontre...

... Vous adorez WW? Invitez un ami! Rendez-vous sur la page « Ma journée » de l'application mobile Weight Watchers^{MD} ou de l'ordinateur de bureau et commencez à faire des invitations. Nous offrirons à chacun de vous un mois supplémentaire pour chaque ami qui s'inscrit à un plan d'abonnement! Des restrictions s'appliquent.



JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR DES VACANCES DE RÊVE SUR LA MER!

Passez des vacances inoubliables au paradis lors d'une #CroisièreWW avec tout ce dont vous avez besoin pour vivre la belle vie. Savourez des repas faibles en PointsFutés^{MD}, prélasssez-vous au soleil au bord de la piscine et ayez envie d'essayer quelque chose de nouveau. La croisière WW met les voiles du 10 au 17 novembre. Réservez à wwcruise.com.



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. 20180923F

