

Maigrir sans stress ... sans stress vous maigrirez

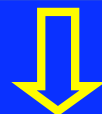
Prof. Alain Golay

**Service d'enseignement thérapeutique
pour maladies chroniques**

Hôpitaux Universitaires de Genève



**Amélioration des troubles
du comportement alimentaire**

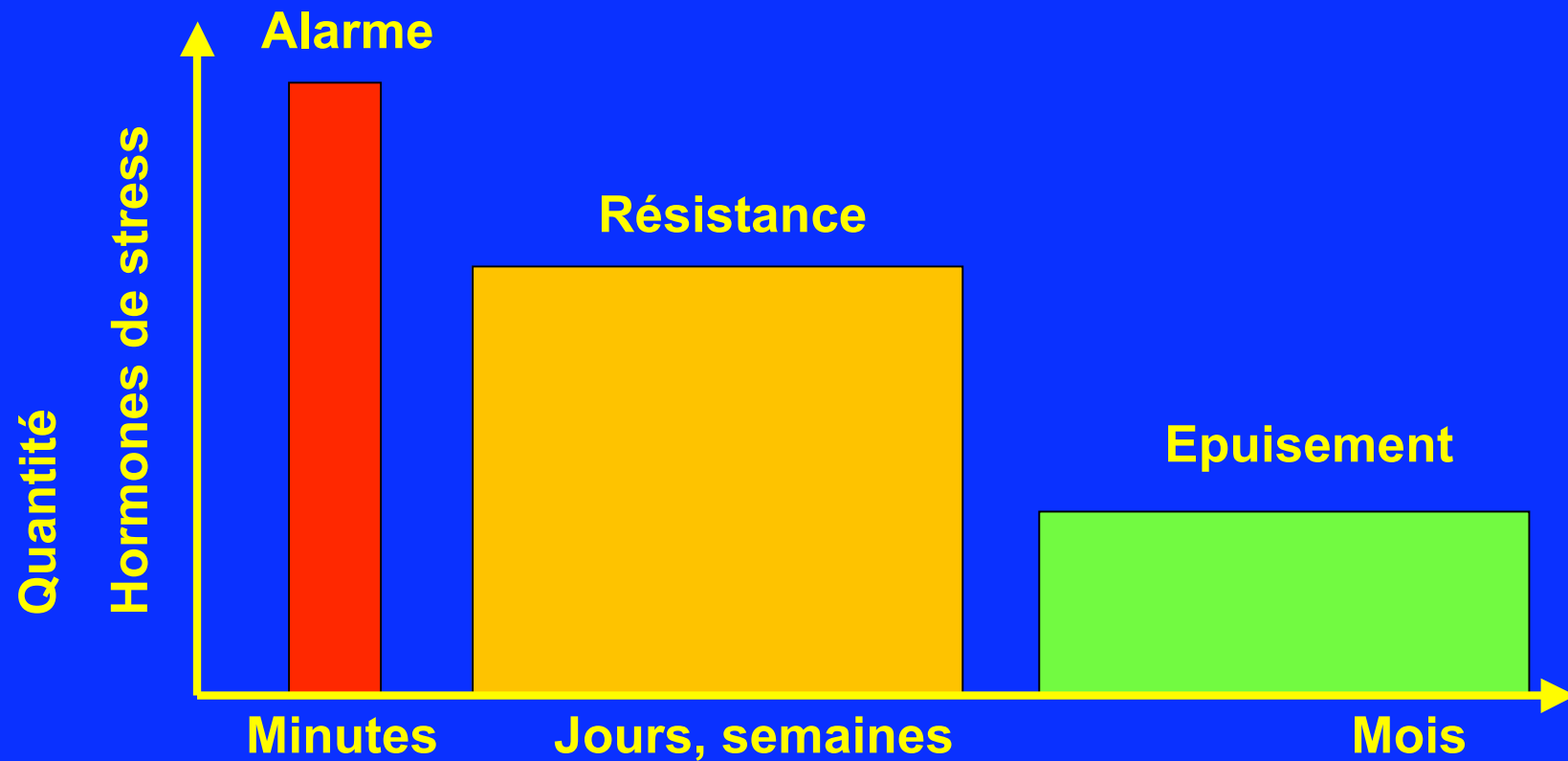


Perte de poids

Gestion du stress



Les hormones de stress et leurs 3 phases



Les conséquences douloureuses du stress

- **Maux de tête, migraine**
- **Tensions nuque**
- **Sciatiques**
- **Crampes d'estomac**
- **Colon spastique**
- **Ulcère gastrique**
- **Epicondylites**
- **Bursites**
- **Arthrites**

Les conséquences médicales du stress

- **Obésité**
- **Diabète**
- **Hypertension**
- **Infarctus**
- **Hémorragie cérébrale**
- **Troubles du sommeil**
- **Anxiété**
- **Dépression**
- **Tumeurs**
- **Cancers**

Comment se manifeste le stress chez vous ?

- **Palpitations**
- **Transpiration**
- **Tremblements**
- **Crispations au visage**
- **Tensions musculaires**
- **Troubles du sommeil**
- **Douleurs multiples**
- **Fatigue importante**
- **Nervosité accrue**
- **Anxiété, dépression**

Avez-vous trop de stress ?

Etes-vous sensible au stress ?

Quantité de stress

< 8	Pas de stress
9 – 14	Peu de stress
15 – 18	Stress modéré
19 – 24	Stress élevé
> 24	Stress très élevé

Sensibilité au stress

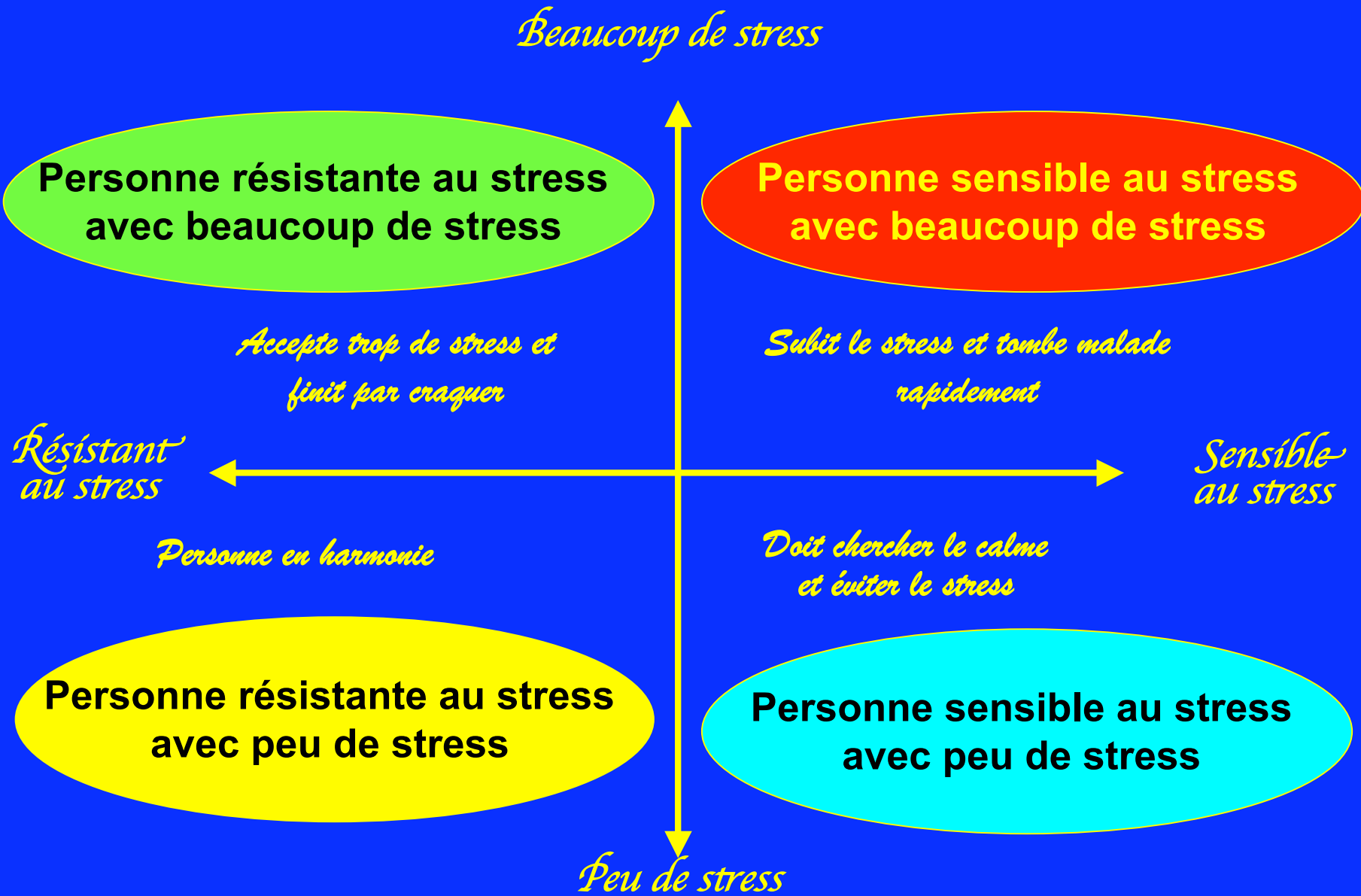
< 18 Pas sensible

19 – 30 Peu sensible

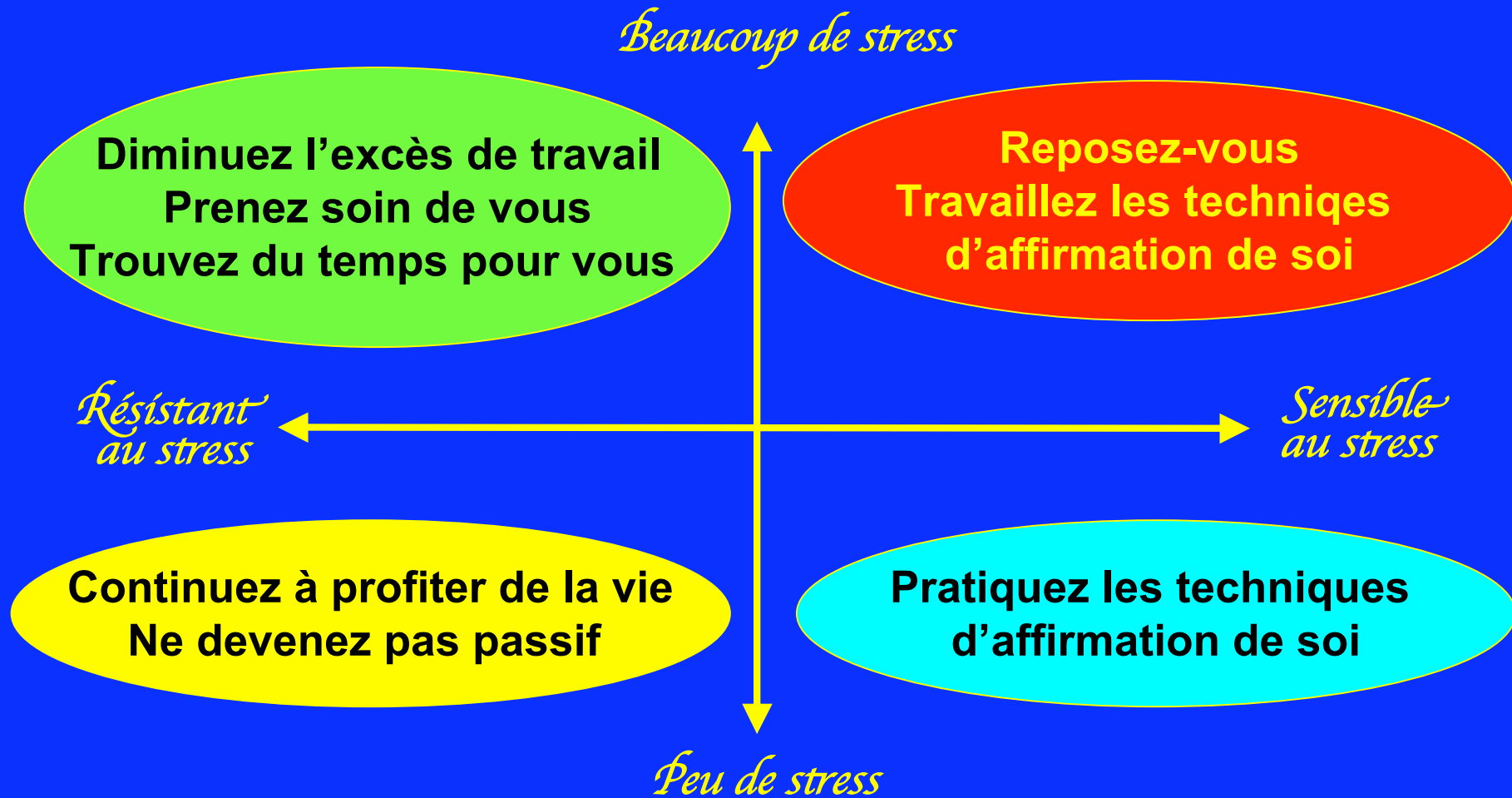
31 – 45 Moyennement sensible

> 46 Stress très élevé

Quantité et sensibilité au stress



Que faire si vous avez trop de stress, et que vous y êtes sensible ?



Les 4 stratégies de gestion du stress

**Comment
pouvez-vous anticiper
et vous préparer?**

**Comment
votre entourage
peut-il vous aider?**

**Améliorez
votre hygiène
de vie**

**Modifiez
vos pensées
négatives**

Comment pouvez-vous anticiper et vous préparer

- **Anticipez à l'avance**
- **Pratiquez au maximum**
- **Travaillez les détails**
- **Cherchez la meilleure interprétation**
- **Exposez-vous pour pratiquer**
- **Evitez une surcharge de travail**

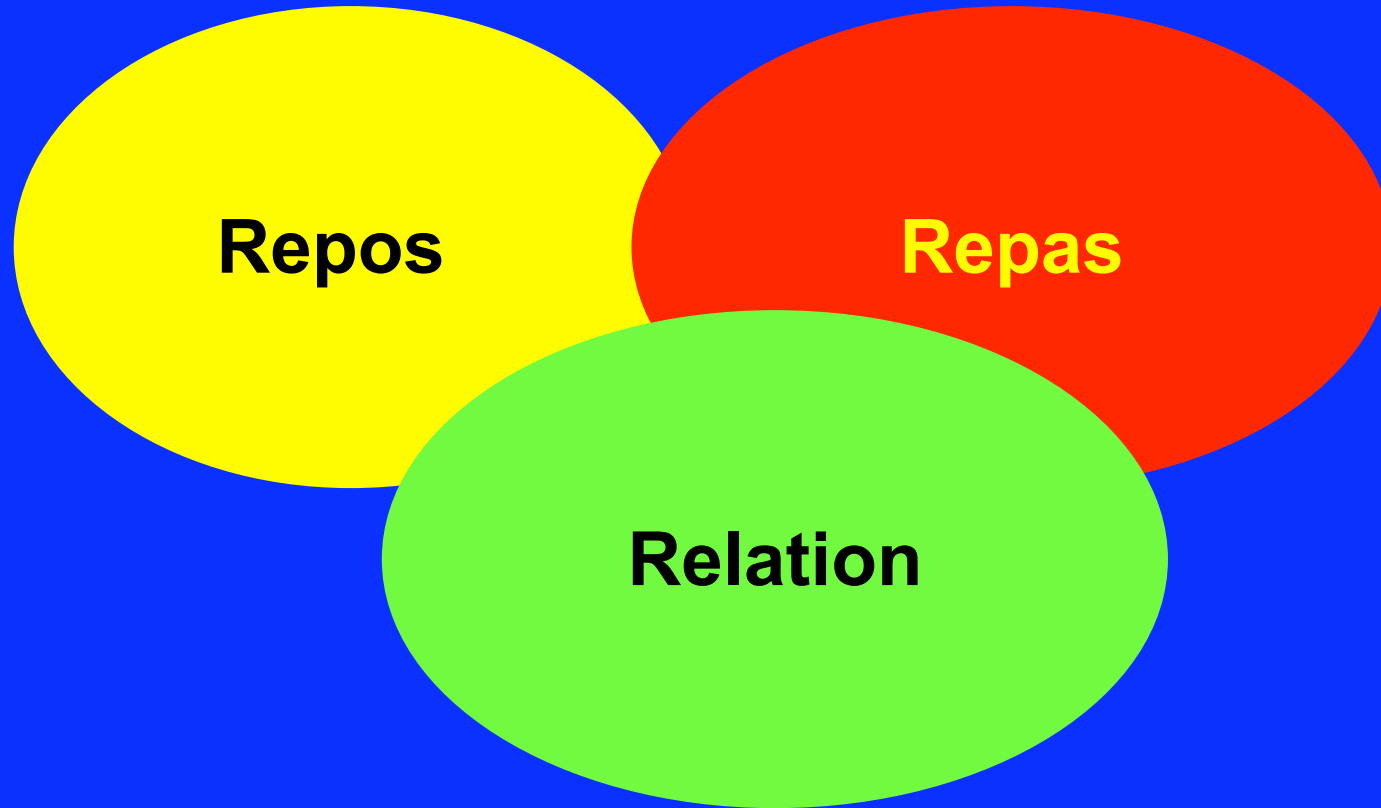
**Comment
votre entourage
peut-il vous aider?**

- **Demandez de l'aide**
- **Cherchez un soutien**
- **Protégez-vous d'un entourage stressant**
- **Evitez la pression de votre famille**

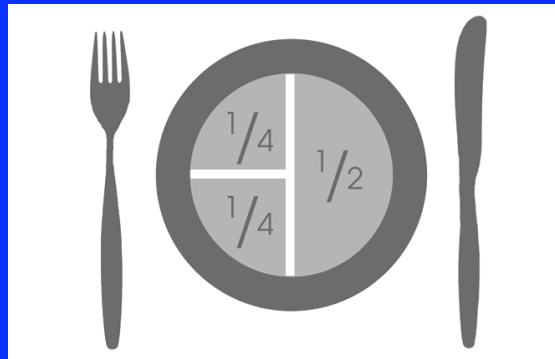
**Améliorez
votre hygiène
de vie**

- **Dormez plus**
- **Bougez plus**
- **Mangez plus léger**
- **N'utilisez pas de médicaments calmants**
- **Évitez l'alcool**

Les premiers conseils d'hygiène de vie



Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?



- **1/2 légumes, salade, fruits**
- **1/4 pommes de terre, pâtes, pain, riz**
- **1/4 viande maigre, poissons, œufs, fromage allégé**

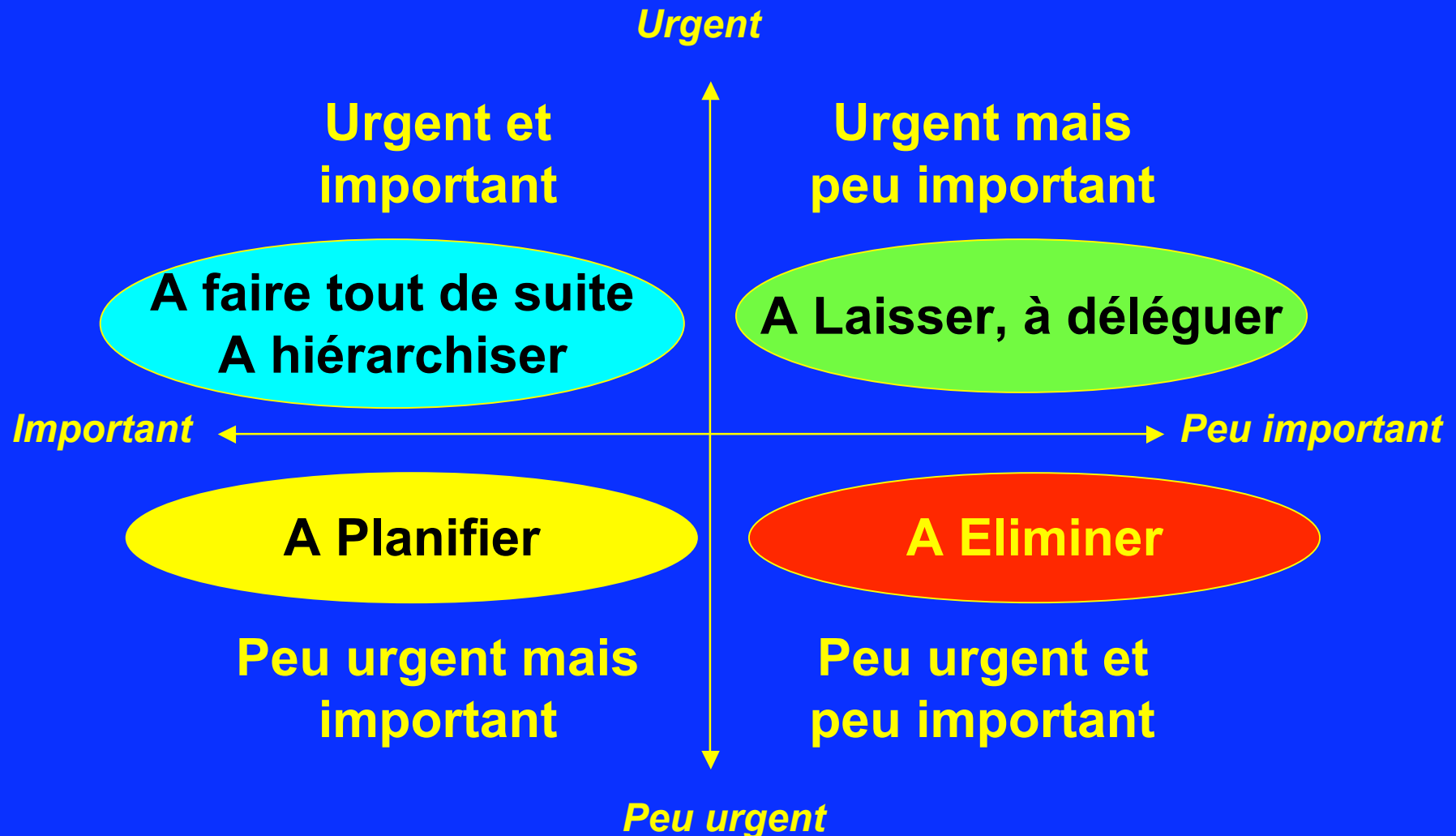
Modifiez vos pensées négatives

- **Evitez de vous mettre la pression**
- **Maîtrisez vos propres jugements**
- **Regardez ce que vous avez déjà accompli**
- **Examinez vos pensées négatives avec gentillesse**
- **Réfléchissez aux progrès que vous avez fait**
- **Savourez les fruits de vos progrès**
- **Soyez impeccable, mais pas parfait !**

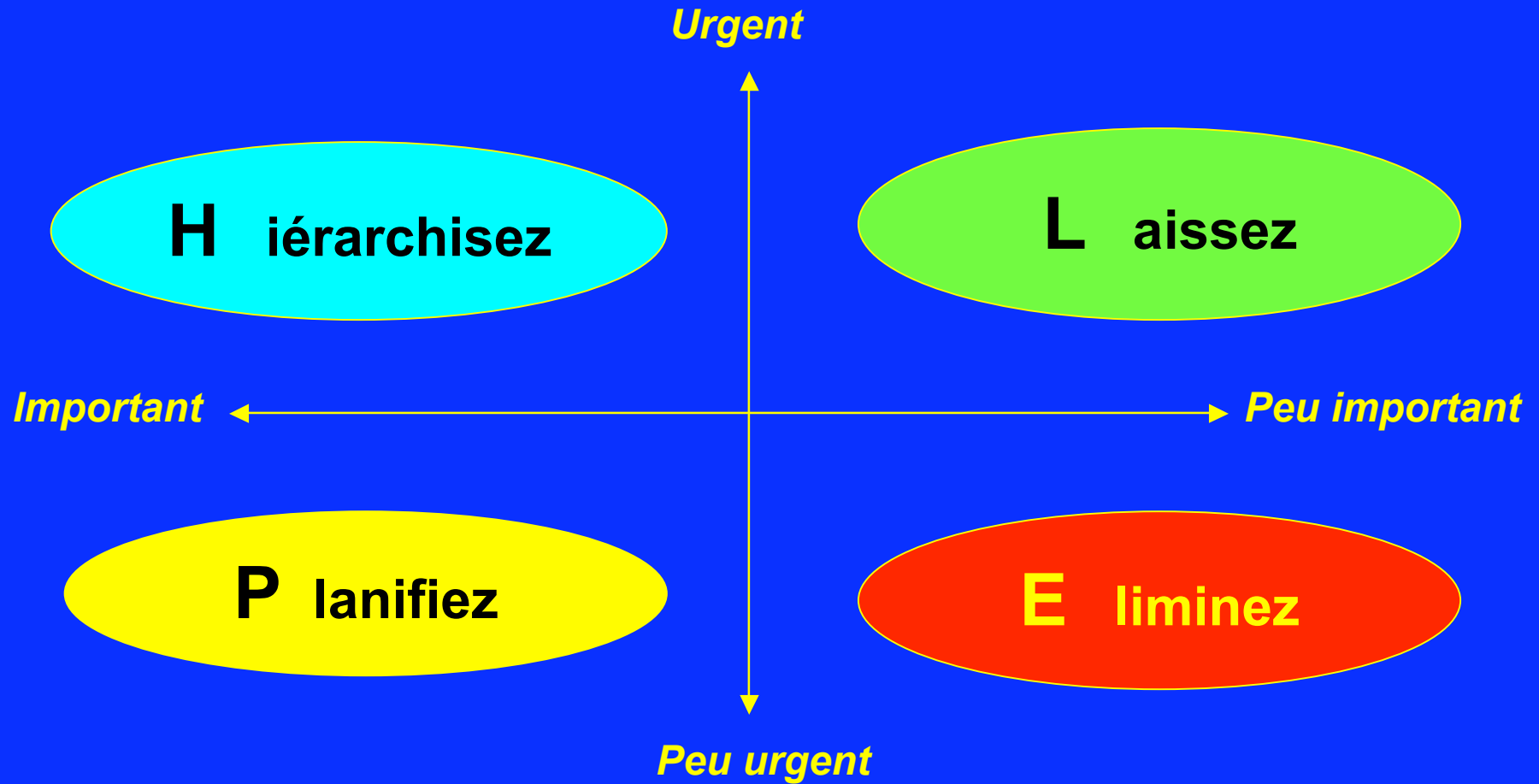
**Occupez-vous de vous,
Faites-vous plaisir !**

- **Relaxez-vous**
- **Faites-vous masser**
- **Choisissez un hobby**
- **Cherchez vos priorités**
- **Essayez de dégager du temps pour vous**

Choisissez vos priorités



HELP



Estime de soi



L'estime de soi

Amour de soi

Confiance en soi

Vision de soi

**Capacité à vivre
des relations
satisfaisantes**

**Capacité
à agir**

**Capacité
à projeter**

Une mauvaise estime de soi responsable d'un excès de poids

- **Vous avez peur d'échouer un nouveau régime**
- **Vous subissez le racisme « anti-gros »**
- **Vous êtes influencé par votre entourage**
- **Vous vivez très mal votre excès de poids**
- **Vous abandonnez trop vite votre régime**
- **Vous acceptez mal des compliments sur votre physique**
- **Vous êtes stressé par votre nouvelle image**

L'affirmation de soi



L'affirmation de soi

Affirmé

**Qu'ai-je envie
de faire, d'être,
d'avoir ?**

Passif

**Ne vous laissez pas aller,
Ne vous faites pas insulter**

Agressif

**Ne soyez pas en colère
contre vous et
contre les autres**

Essayez d'obtenir

**Quelque chose
que vous
aimez**

**Une bonne relation
avec quelqu'un
que vous aimez**

**FAIRE
pour soi
pour les autres**

**S'ENTENDRE
avec soi-même
avec les autres**

**Quelque chose
à quelqu'un que
vous aimez**

**Une bonne relation
avec quelqu'un
que vous aimez**

Essayez d'offrir

Travailler son affirmation de soi pour maigrir

**Faites
un compliment**

**Faites une
demande d'aide**

**Faites
une critique**

**Répondez
à
un compliment**

**Répondez à
une demande
Sachez dire non**

**Répondez à
une critique
Contenez votre colère**

Positif

Neutre

Négatif

La technique du « JE, TU, NOUS »

JE objectif

J'ai observé
J'ai remarqué

JE émotionnel

Je ressens
Je suis écœuré
Je suis fâché...

TU

Qu'est-ce que tu en penses ?

NOUS

Que pouvons-nous faire ?

Quelques outils pour perdre du poids



J'aimerais faire un changement alimentaire

Avantages	Désavantages

**Est-ce important pour vous
de changer d'habitude alimentaire ?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pas important

Important

**Etes-vous confiant de pouvoir
changer d'habitude alimentaire ?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Pas de
confiance**

**Beaucoup
de confiance**

**Etes-vous prêt à commencer
un changement d'habitude alimentaire ?**

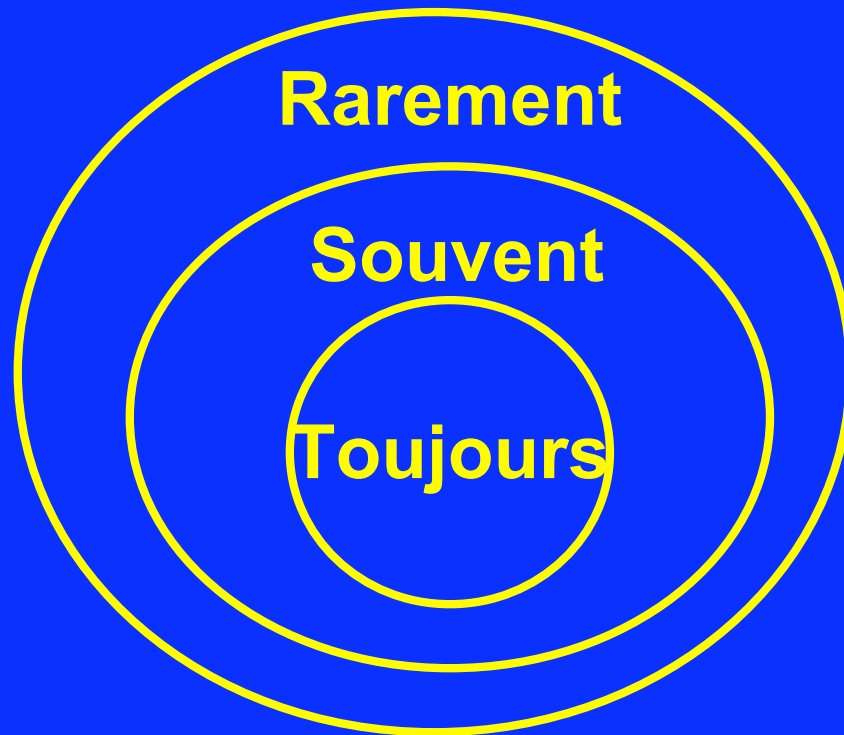
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Peu prêt

Prêt

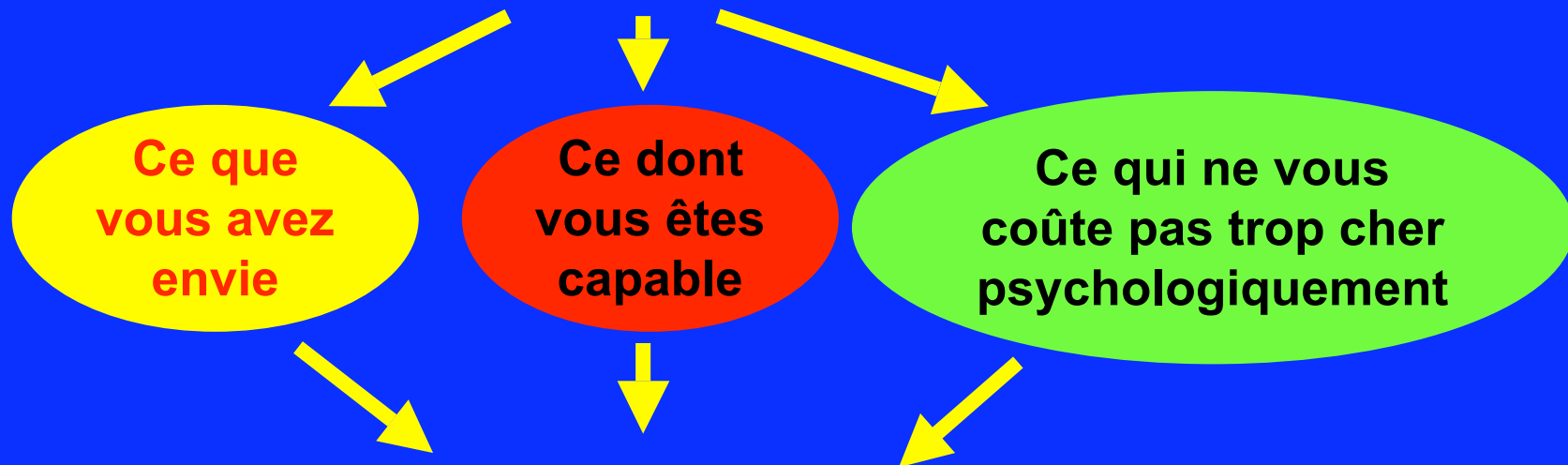
Quelles sont vos motivations extérieures ?

Avez-vous le soutien nécessaire pour réussir ?



Il vous faut 3 personnes qui vous soutiennent souvent ou toujours. Par contre, repérez les saboteurs !

**Choisissez vous-même votre
changement alimentaire**



**Ce qui vous permettra
d'améliorer votre qualité de vie**

Les invitations

- **Prenez une collation basses calories avant la réception**
- **Ne prenez pas d'apéritif ou de digestif alcoolisé**
- **N'abusez pas du vin à table**
- **Eloignez la corbeille de pain**
- **Refusez poliment le second service**
- **Acceptez un écart avec philosophie**
- **Sollicitez l'attention, l'aide et le soutien de votre famille et de vos amis**

Comment refuser un deuxième service

- **J'ai assez mangé, c'était délicieux**
- **Je suis au régime, je fais attention**
- **Je suis malade, je ne peux pas manger plus**
- **Je suis malade et je prends un traitement**
- **Si tu es mon ami n'insiste pas davantage !**
- **Si tu continues d'insister, je ne pourrai plus venir chez toi !**

Un mode de vie à 80/20

Un antidote au « tout ou rien »,
aux comportements extrêmes

- 80 % de meilleurs contrôles, même avec des aliments dangereux en quantité adéquate
- 20% de comportements inadéquats avec moins de contrôle !



Le plaisir d'être

Ne courez pas après des rêves utopiques, après l'impossible

- **Ne compensez pas un vide par de la nourriture**
- **Ne luttez pas contre des moulins à vent, contre l'adversité**
- **Cessez de fuir l'ennui, cherchez vos priorités**

Recherchez des plaisirs accessibles

- **Débarressez-vous de vos vains désirs**
- **Cherchez les « vrais plaisirs, durables, naturels, nécessaires »**
- **Savourez le merveilleux de la vie, le plaisir d'être**

Epicure

« Cherchez l'utile propre pour vous »

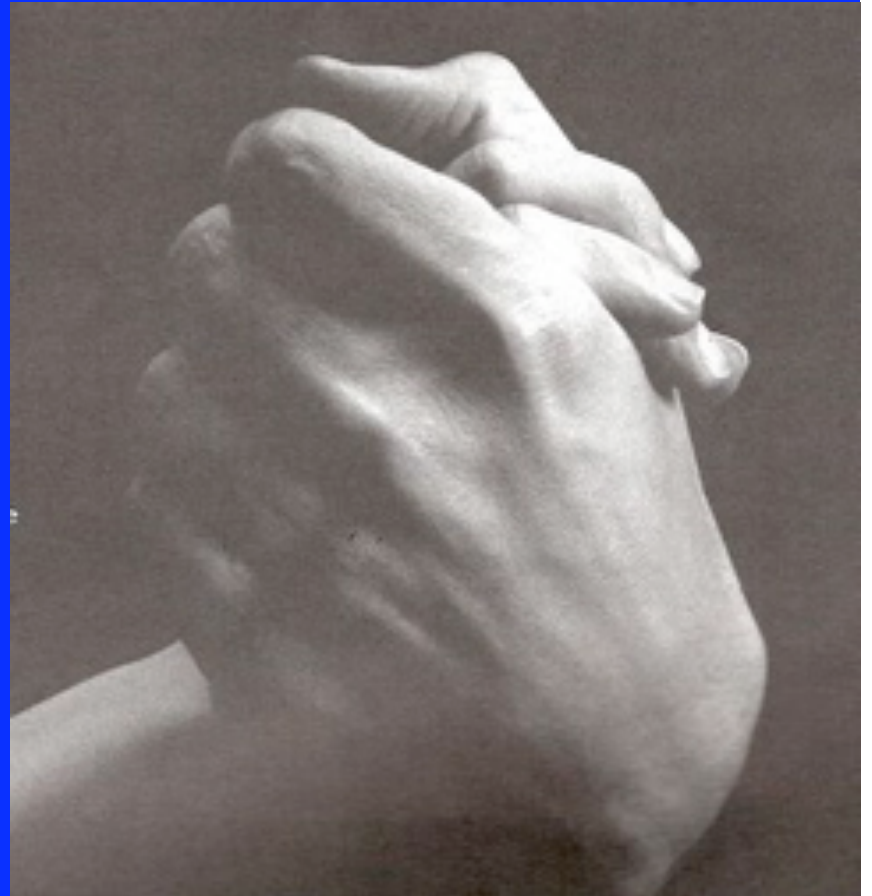
Spinoza

- Libérez-vous de vos caprices, de vos ambitions
- Essayez de prendre de la distance, de relativiser
- Diminuez le superflu, élaguez
- Recherchez le « possible essentiel » *Shopenhauer*

Soyez bienveillant envers vous

- **Cherchez l'essentiel pour ici maintenant**
- **Modifiez le cours des choses, de votre vie**
- **Changez de comportement alimentaire**
- **Entrenez une perte de poids**
- **Ouvrez-vous à la réalité de la vie**

Merci
A tous
mes collaborateurs
A tous nos patients



Site Internet:

<http://setmc.hug-ge.ch/>

