

Comparaison entre l'approche traditionnelle et l'approche inspirée du nouveau paradigme sur le poids

	Approche axée sur le poids	Approche axée sur les habitudes de vie
But	Atteindre un poids déterminé.	Santé globale (physique et mentale).
Progrès	Perte de poids.	Amélioration graduelle des habitudes de vie et bien-être ressenti (physique et mental).
Alimentation	Manger de façon à maintenir ou à perdre du poids.	Manger pour nourrir son corps.
a) Choix des aliments	Règles externes. Aliments bons ou mauvais, permis ou défendus. Tient peu compte des préférences de l'individu, monotone. Notion de culpabilité .	Libre choix. Je choisis... Redonner à tous les aliments la place qui leur revient. Encourager à mieux connaître et à suivre ses goûts et préférences. Notion de plaisir et de satisfaction .
b) Quantité	Diminuer les apports en se fiant à des règles externes. Privation, volonté.	Apprendre à se faire confiance et à écouter son corps: écouter ses signaux physiologiques de faim et de satiété. Identifier quand l'acte alimentaire répond aux émotions, à d'autres besoins ou à des stimuli externes.

Comparaison entre l'approche traditionnelle et l'approche inspirée du nouveau paradigme sur le poids

	Approche axée sur le poids	Approche axée sur les habitudes de vie
Activité physique	Bouger pour maintenir ou perdre du poids. <i>Il faut; je dois. Que j'aime ou pas.</i> Le corps est vu comme un objet à modeler. Notion de corvée .	Bouger pour me sentir bien. Adopter un mode de vie physiquement actif. Choisir des activités que l'on aime. Notion de plaisir .
Acceptation de soi	Peu abordée. <i>Je vais m'aimer quand j'aurai maigri...</i> Dépend de la perte de poids.	L'acceptation devient la clé du changement . Acceptation du corps que l'on a, valorisation sur d'autres facteurs que l'apparence. Mise en perspective des diktats de la mode.
Attitude	Tout ou rien. Hyper contrôle ou perte de contrôle. Rigidité.	Libre choix. <i>J'ai le pouvoir.</i> Découvrir et mettre en pratique des moyens appropriés pour répondre à mes besoins. <i>Je me donne la permission.</i> Fluidité.
Succès	Atteinte du poids désiré.	Santé globale (physique et mentale). Respect de ses besoins et de ses désirs. Accroissement de l'estime de soi. Épanouissement de l'individu dans la collectivité.