



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Programme de nutrition des Consultants Shepell

*Tirer profit d'une saine alimentation*

La toute première vitamine a été découverte en 1897. Depuis, nous en avons appris beaucoup sur la nutrition et il nous reste encore beaucoup à apprendre sur le sujet. La nutrition est une science relativement jeune. Toutefois, nous savons que ce que nous demandons à notre corps d'absorber peut avoir un impact important sur nos réserves énergétiques, notre résistance aux maladies et notre état de santé en général.

Les conseils en matière de nutrition peuvent parfois créer une certaine confusion en raison des messages apparemment contradictoires qu'ils véhiculent. Il peut même arriver que nous soyons las de nous faire dire constamment ce que nous devrions ou ne devrions pas manger. De plus, les magazines et les journaux nous bombardent continuellement d'informations sur les nouvelles tendances en matière de nutrition. N'oublions pas qu'une découverte doit subir l'épreuve du temps avant d'être validée. Un diététiste professionnel pourra sûrement vous aider à vous y retrouver devant toute cette information. Il transposera ces données scientifiques en un langage simple, en tenant compte de vos goûts et de votre mode de vie.

### Les obstacles habituels à une saine alimentation

La nutrition est le sujet de l'heure et nombreux sont ceux qui pensent qu'il est important d'avoir de saines habitudes alimentaires. Malgré tout, les activités quotidiennes peuvent réduire à néant tout effort en ce sens. Un manque de temps, d'information, de soutien et d'énergie contribuent à négliger notre alimentation. Peut-être est-ce votre cas ?

- en raison d'un horaire chargé, vous mangez sur le pouce
- vous sautez un repas et mangez davantage le soir
- vous voudriez avoir une meilleure alimentation mais la détermination vous fait défaut

- vous ne voulez pas manger n'importe quoi, mais le réfrigérateur est vide
- vous avez tendance à manger davantage quand vous êtes stressé, ennuyé ou fatigué
- vous oscillez entre des périodes où vous mangez sainement et d'autres où vous consommez tout ce qui vous tombe sous la main
- vous n'êtes pas certain d'avoir de bonnes habitudes alimentaires
- vous manquez de temps pour mieux vous renseigner sur la nutrition.

### De bonnes habitudes alimentaires vous permettent de mieux profiter de la vie

De saines habitudes alimentaires sont un investissement pour la vie. Elles se traduisent par

- une plus grande réserve énergétique
- un poids équilibré
- un esprit plus alerte
- une plus grande résistance physique
- une plus grande résistance aux maladies
- une plus grande résistance au stress
- une diminution des risques de maladies cardiaques, de cancer, d'ostéoporose, d'hypertension et de diabète.

### Les principes de base

#### 1. Le déjeuner

Le déjeuner ravive le corps et l'esprit. Ceux qui déjeunent contrôlent mieux leur poids, sont moins portés à manger entre les repas, ont moins d'appétit le soir et possèdent une meilleure

réserve de vitamines et minéraux. Un petit dix minutes vous permettra de débiter la journée en prenant un bol de céréales et un fruit, une rôtie avec du beurre d'arachides et un verre de lait ou encore un baguet avec du fromage à faible teneur en gras et un jus de fruit.

## 2. Des habitudes alimentaires régulières

Sauter un repas peut vous inciter à manger davantage le soir. Si vous mangez régulièrement, c'est-à-dire toutes les 4 à 6 heures, vous aurez plus d'énergie et vous mangerez moins en fin de journée. Pour la plupart des gens, il suffit de prendre trois repas par jour et, peut-être, une ou deux collations légères.

## 3. Des aliments faibles en matières grasses et riches en hydrates de carbone

Même si une certaine quantité de gras est essentielle à la santé, une trop grande quantité augmente les risques d'embonpoint, de maladies cardiaques et de certains cancers. Une alimentation trop grasse peut occasionner fatigue et léthargie. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer des céréales, du pain et autres produits à grains entiers, des fruits et des légumes, des produits laitiers à faible teneur en gras, des viandes maigres, de la volaille et du poisson. Ajoutez-y des mets riches en protéines et faibles en gras comme les pois chiches, les haricots nains et les lentilles. Investissez dans un livre de recettes appétissantes utilisant des aliments à faible teneur en gras.

## 4. L'hydratation

L'eau est essentielle à la vie et donc au bon fonctionnement de votre corps. La fatigue est le symptôme le plus courant de la déshydratation. Pour vous donner plus d'énergie, vous n'avez qu'à boire de l'eau. L'idéal serait de boire quotidiennement de 6 à 8 tasses d'eau, de jus ou de lait.

## 5. Cinq par jour !

C'est le chiffre magique pour la consommation quotidienne de fruits et légumes. Vous en mangez davantage? Parfait! Les fruits et les légumes contribuent à prévenir les maladies cardiaques, le cancer et, semblerait-il, à contrôler l'hypertension. Faites le plein de fruits et légumes frais à l'épicerie. Assurez-vous également d'avoir une petite réserve de fruits et légumes en conserve ou congelés. Apportez un fruit au bureau ou ayez-en en réserve que vous pourrez consommer au cours de la journée.

## 6. La variété

Si votre alimentation manque de variété il est probable qu'il vous manque certains aliments. Une alimentation variée fournit un plus grand apport énergétique à votre corps. Expérimentez avec les saveurs, les textures et les couleurs. La variété met du piquant dans la vie. Gâtez-vous !

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**

**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**

**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

**1 888 814-1328**