Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Adopter de saines habitudes alimentaires



Dans un monde où tout va à vive allure, il peut être de plus en plus difficile de se nourrir sainement, et quand le temps presse, on a tendance à choisir la facilité : restauration rapide, mets surgelés et collations peu nutritives. Comme n'importe quelle habitude, manger santé est une pratique qui s'apprend. Voici quelques stratégies pour vous encourager à bien vous nourrir.

Quelle est la différence entre une saine alimentation et un régime?

Compte tenu du nombre effarant de nouveaux régimes miracles qu'on trouve en ligne et dans les magazines, quand on pense « saine alimentation », on fait souvent le lien avec « se mettre su régime ». Or, ce n'est pas la même chose. Habituellement, on suit un régime pendant un mois ou deux, puis on abandonne, car ces diètes promettent souvent une perte de poids rapide qui est rarement durable. Dans la plupart des cas, ces régimes mettent l'accent sur les calories et les matières grasses, ou limitent la consommation de certains aliments. Par contre, les saines habitudes alimentaires favorisent l'équilibre et préconisent des choix que l'on continue à faire toute sa vie, non seulement pendant quelques semaines. En d'autres termes, les régimes sont temporaires et les saines habitudes alimentaires durent toute une vie.

Pourquoi les saines habitudes alimentaires sont-elles importantes?

Une saine alimentation régulière contribue au contrôle du poids et a une incidence positive à long terme sur la santé globale. La consommation d'aliments riches en nutriments se traduit par une peau plus saine, une meilleure santé digestive, plus d'énergie et avec le temps, elle atténue le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires. Et pour couronner le tout, il est prouvé que manger sainement améliore l'humeur et aiguise le fonctionnement cognitif.

On commence par quoi?

Au début, changer d'habitudes alimentaires peut sembler impossible. On peut commencer par réduire sa consommation de sucres raffinés, de gras saturés et d'aliments transformés. Or, si on est friand de ces choses, peut-on les abandonner du jour au lendemain? La réponse est non. Il faut modérer ses ardeurs et modifier doucement ses habitudes. Voici quelques idées :

- **Suivez la règle du 2 sur 3 :** Si vous cuisiniez vous-même deux de vos trois repas par jour – et on ne parle pas de nourriture en boîte ou surgelée – c'est un bon départ. Les aliments que vous préparez vous-même avec des ingrédients entiers sont d'emblée beaucoup plus sains que les aliments préemballés ou la nourriture de restaurant.
- **Remplacez les croustilles et le chocolat par des fruits et des noix :** Apportez des collations saines à l'école ou au travail. Il peut s'agir de sachets de noix et de graines, de fruits frais ou séchés et de yogourt nature non sucré.
- **Changez de céréales :** Remplacez les céréales blanches par des céréales brunes, et choisissez les grains entiers; au lieu de manger du pain blanc, mangez du pain brun; troquez le riz blanc contre le riz brun.
- **Buvez de l'eau, pas du sucre :** Remplacez les boissons gazeuses et les jus de fruit par de l'eau, et vous interromprez immédiatement le cycle de la dépendance au sucre.

- **La modération en tout, mais modérément :** Si vous ne vous accordez jamais de gâteries, vous serez malheureux et vous sentirez exclu quand les autres savoureront un délicieux dessert ou une assiette de frites à la fin de la semaine. Donc, faites-vous plaisir de temps à autre! Si vous optez pour des aliments santé 9 fois sur 10, offrez-vous une douceur la dixième fois.

Il n’est pas toujours facile de changer ses habitudes, mais avec le temps, vous remarquerez que les aliments qui vous font saliver ne sont plus ceux qui vous faisaient envie auparavant. Plus vous nourrirez votre corps de grains entiers, de fruits et de légumes frais, de viandes maigres et de légumineuses, plus il en réclamera. Vous saurez alors que ce qui vous semblait être un « régime » est devenu un mode de vie.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.