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.

# La solution à long terme d’une alimentation santé

Si vous pensez à essayer un nouveau régime amaigrissant, pensez-y deux fois plutôt qu’une. Bien que les régimes ayant résultats rapides promettent un changement durable, ils consistent souvent en des restrictions trop difficiles à maintenir. Comme les livres perdues sont habituellement vite reprises, ils sont souvent décevants, surtout qu’ils risquent d’entraîner un gain de poids supplémentaire.



Les conseils de cet article vous aideront à laisser de côté les régimes miracles non seulement irréalistes, mais souvent aussi malsains, et à opter pour des solutions à long terme qui vous permettront de jouir davantage de la vie.

**Soyez réaliste.** Visez une amélioration graduelle de vos habitudes alimentaires, et non pas un changement complet. Effectuez un changement à la fois, jusqu'à ce qu’il devienne une habitude : commencez par inclure un fruit à votre petit déjeuner, apportez au travail un casse-croûte pour l’après-midi, buvez un verre d'eau plutôt qu’un café. Concentrez-vous sur votre santé – et non sur une perte de poids – si vous voulez connaître un succès à long terme.

Soyez bien dans votre peau et soyez-en conscient chaque jour! Le corps humain se présente sous de multiples formes : toutes les tailles et silhouettes sont bonnes.

**Soyez aventureux.** Élargissez vos goûts pour apprécier une variété d’aliments. Goûtez à un nouveau fruit ou légume chaque semaine ou chaque mois – pourquoi ne pas essayer la mangue ou le pak-choï? Découvrez une nouvelle céréale comme le bulgur, le millet ou le quinoa. Essayez un aliment familier apprêté différemment : un poulet sauté, un ragoût de bœuf mijoté lentement, une frittata de légumes, etc.

**Soyez souple.** Apprenez à équilibrer vos choix. Rappelez-vous que tous les aliments peuvent s’intégrer à un bon régime alimentaire. Un aliment ou un repas n’aura pas un effet radical sur votre santé – ou votre poids. Assurez-vous de remplacer les aliments à riches en matière grasse par des aliments à plus faible teneur en matière grasse.

Si vous êtes actif, mangez plus souvent durant la journée. Placez des collations santé dans la boîte à gants de votre voiture ou dans le tiroir de votre pupitre pour les petites fringales.

Voici quelques idées :

- des fruits secs, par exemple, des raisins, des abricots ou des baies secs
- des craquelins et du fromage ou du beurre d’arachide
- des barres énergétiques (assurez-vous de lire l’étiquette de valeur nutritive, car certaines barres sont presque du bonbon en raison de leur teneur élevée en sucre)
- des jus de légumes
- des céréales en portions individuelles

- des fèves de soya

Un fruit, un petit sandwich, un yogourt ou un muffin à basse teneur en matière grasse représentent également des collations idéales à la condition d'avoir une glacière ou un réfrigérateur à portée de mains.

Afin d'optimiser votre santé, aux repas, équilibrez les glucides et les protéines. Les aliments riches en protéines comprennent la viande maigre, le poisson, la volaille, les œufs, le fromage, les noix, les graines, les fèves soya et les légumineuses. Les grains entiers, les céréales, les pâtes et le riz font partie des aliments riches en glucides. En mariant ces deux types d'aliments dans votre assiette, vous aiderez votre corps à mieux digérer les repas et à maintenir un bon niveau d'énergie.

**Mangez frais.** Afin d'augmenter votre apport en fruits et légumes, choisissez d'abord vos préférés. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer chaque jour de 5 à 10 portions de fruits ou de légumes. Une portion de fruits ou de légumes correspond à environ 125 ml ou une demi-tasse de fruits ou légumes, soit un fruit d'une taille moyenne.

Complétez votre régime santé en ajoutant des fruits et légumes à tous vos repas, par exemple :

- Déjeuner : 1 à 2 portions de fruits
- Dîner : 1 portion de fruits et 1 portion de légumes
- Souper : 2 portions de légumes
- Collation : 1 portion de fruits

**Soyez actif.** Allez, bougez! Pensez à vous amuser et oubliez le dicton qui prétend qu'on ne peut réussir sans souffrir. Demandez à un ami ou à un parent de vous accompagner lors de vos promenades à pied ou en vélo ou lorsque vous allez patiner. Faites de l'exercice modéré pendant 30 minutes pratiquement chaque jour.

**Soyez raisonnable.** Mangez de tout, sans exagérer.

Les petites gâteries sont permises tant que vous les consommez en quantité raisonnable. Prenez une seule boule de crème glacée plutôt que deux, partagez votre portion de gâteau au fromage avec un ami, placez votre collation dans une assiette au lieu de la prendre directement de l'emballage.

Pour vous aider à gagner du temps en suivant les conseils de cet article, pensez à ceci :

- Achetez des légumes en feuilles prêts à servir et ajoutez à votre salade des légumes ou des fruits.
- Achetez des légumes frais déjà coupés et des carottes miniatures que vous pourrez consommer tels quels ou sautés.
- Préparez une boisson frappée en utilisant un yogourt à faible teneur en gras et des fruits surgelés.
- Ajoutez des légumes à la pizza ou à un sandwich roulé.

Il suffit de quelques petits changements pour faire le premier pas vers un mode de vie plus actif. Par exemple, stationnez votre véhicule loin de l'entrée du centre commercial; prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur; sortez pour faire une marche rapide sur l'heure du dîner; déneigez votre entrée de cour ou promenez le chien.

Un médecin, une diététiste ou un centre local reconnu de conditionnement physique peuvent vous aider à établir un plan d'action qui vous permettra de réaliser vos objectifs tout en tenant compte de votre mode de vie. Si vous souhaitez vraiment améliorer votre santé, recherchez des solutions à long terme.

© 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.