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.

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 au sujet des aliments que nous devrions consommer. Souvent, la nutrition fera les manchettes dans les médias; cependant, n'oublions pas qu'une découverte doit subir l'épreuve du temps avant d'être validée.

Une diététiste pourra vous aider à vous y retrouver devant toute cette information. Elle transposera ces données scientifiques en langage simple, en tenant compte de vos goûts et de votre mode de vie.

Les obstacles habituels à une saine alimentation

La nutrition est un sujet d’actualité 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 nous faire reléguer notre alimentation à l’arrière-plan. Voici les obstacles les plus fréquents :

- Un horaire chargé nuit à vos tentatives de vous nourrir sainement.
- Vous sautez un repas et mangez davantage le soir.
- Vous aimeriez avoir une meilleure alimentation, mais la détermination vous fait défaut.
- Votre réfrigérateur est vide.
- Vous avez tendance à manger davantage quand vous êtes stressé, ennuyé ou fatigué.
- Vous oscillez entre des périodes où vous vous nourrissez 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 ou d’information pour choisir une alimentation santé.

© 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.

De bonnes habitudes alimentaires vous permettent de mieux jouir de la vie

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

- une plus grande énergie
- 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 d'une alimentation santé

Quelques règles de base vous aideront à adopter une saine alimentation. Voici des suggestions en ce sens :

Prenez un bon 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. Dix minutes suffisent. Commencez 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 bagel nappé de fromage à faible teneur en gras et un jus de fruits.

Adoptez 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 une ou deux collations légères.

Choisissez 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.

Hydratez-vous. 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.

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.

La variété est importante. 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!

Il est facile de se perdre dans cette quantité d'information médiatique sur la nutrition; cependant, les principes élémentaires d'une bonne alimentation ont résisté à l'épreuve du temps et ils sont simples. Efforcez-vous d'intégrer à votre vie ces principes en matière de nutrition; vous constaterez que votre

corps et votre esprit seront resplendissants de santé et débordants d’énergie.