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.

Bien se nourrir dans un monde ou règne la malbouffe

Il est dix-sept heures. Vous êtes fatigué, vous avez faim et vous ne pouvez attendre d'arriver à la maison. Vous passez devant une série de restaurants offrant le service aux automobilistes. Incapable de résister aux tiraillements de la faim, vous vous arrêtez pour prendre un repas rapide.



Dans un monde où le temps est précieux et le confort indispensable, cette situation devient de plus en plus normale. Plus de vingt pour cent des repas sont consommés ailleurs qu'à la maison et les aliments qui les composent ne se trouvent pas dans les quatre groupes alimentaires. Le risque croissant de souffrir d'obésité, de diabète et d'autres sérieux problèmes de santé peut être associé à de mauvaises habitudes alimentaires et à une transformation excessive des aliments. Cependant, il est bon de savoir qu'il n'est jamais trop tard pour modifier ses habitudes alimentaires. Voici quelques conseils qui vous aideront à éviter la malbouffe et à prendre un plus grand soin de votre santé et de votre alimentation.

Magasinez de façon intelligente. Une bonne alimentation commence à l'épicerie où les bons choix peuvent facilement être sabotés par un passage rapide au rayon des produits de confiserie. Essayez de faire vos achats dans le périmètre du magasin - où se trouvent habituellement les aliments moins transformés, comme les fruits et les légumes - afin de réduire les occasions de garnir votre panier de produits moins bons pour la santé. Si vous vous aventurez dans les allées où se trouvent les produits transformés, ayez à la main une liste d'emplettes et respectez-la. Faites participer votre famille à la planification des repas et donnez à chacun l'occasion d'apporter sa contribution au menu. Il y a sur le marché d'excellents livres de recettes santé pour vous aider à planifier des repas pouvant être apprêtés à l'avance, congelés et facilement préparés pour le souper. Et, surtout, n'allez jamais faire vos emplettes au marché d'alimentation lorsque vous avez l'estomac vide, car vous ne pourrez résister aux aliments beaucoup plus riches en calories qu'en valeur nutritive.

Déjouez la malbouffe. Quelle merveille si vous pouviez ne plus jamais mettre le pied dans un établissement de restauration rapide. Cependant, comme c'est peu probable, essayez tout de même de faire des choix santé. Oubliez le fromage fondu, demandez que les sauces et les vinaigrettes soient servies à part et commandez du poulet grillé, du poisson ou même un petit hambourgeois. En choisissant des aliments plus légers, vous pouvez réduire de moitié votre apport en gras. Ne prenez jamais la plus grosse portion offerte et laissez tomber les frites. La recherche démontre que les pommes de terre frites sont le légume consommé le plus souvent - à la fois à la maison et à l'extérieur - et aussi le plus riche en gras saturés, néfastes pour la santé.

Réduisez votre consommation de sucre. Les épices sont bonnes, mais pas le sucre. Plein de calories et sans valeur nutritive, le sucre est l'une des causes du diabète de type 2, de l'obésité, sans compter qu'il accroît le risque de souffrir d'une maladie du cour, d'un accident vasculaire cérébral, du cancer, et qu'il est responsable de la carie. Évitez les céréales sucrées au déjeuner, les bonbons, et les pâtisseries achetées au magasin qui contiennent souvent une grande quantité de sucre. Souvenez-vous que les boissons gazeuses contiennent du sucre et qu'elles devraient être consommées à l'occasion et non pas tous les jours. Les jus, même non sucrés, en contiennent beaucoup; il est donc bon d'y ajouter de l'eau. Évidemment, si vous mangez le fruit au lieu de le boire, vous pourrez profiter d'un apport de fibre. L'eau

est définitivement la meilleure solution. Essayez d'en boire huit verres par jour.

Soyez attentif. Même rassasiées, de nombreuses personnes continuent de manger si elles ont de la nourriture devant elles. Cela se produit souvent lorsqu'elles regardent la télévision, parlent au téléphone ou courent à une réunion le matin.

Essayez de ne pas manger lorsque votre attention est ailleurs. Et si vous le devez, rationnez-vous de sorte que vous ne puissiez manger à outrance. Le fait de comprendre ce que représente une portion peut faire une énorme différence à la fois pour votre santé et votre poids. Pour vous donner une meilleure idée, une portion de 85 grammes (3 oz) de pain de viande a environ la même dimension qu'un jeu de cartes et une tasse de pommes de terre, de riz ou de pâtes, la même grosseur qu'une balle de tennis. Nous sommes bien loin de l'impressionnante assiettée de fettucine Alfredo et du steak de 567 grammes (20 oz) servis dans les restaurants.

Prenez souvent de petites collations. Les collations sont bonnes pour le corps, car elles lui apportent de l'énergie entre les repas. Sans un supplément d'énergie, vous ne pourriez pas donner le meilleur de vous-même. Afin d'éviter les établissements de restauration minute ou le dépanneur du coin, préparez-vous à la maison une collation saine, par exemple des craquelins de blé entier, un fruit, des légumes, du yogourt et des noix. En apaisant votre faim durant la journée, vous éviterez de trop manger aux repas parce que vous mourez de faim.

Brisez le cercle vicieux. Lorsqu'ils sont consommés fréquemment et en grande quantité, le sucre, le gras et le sel créent un état de manque semblable à l'accoutumance. Comparativement aux aliments maison, le prêt-à-manger triple l'apport de ces ingrédients. Comme c'est le cas pour la caféine, si vous n'avez pas votre dose habituelle de sucre, de sel ou de gras, vous éprouverez le besoin impérieux d'en consommer. Mais, tout comme votre corps s'est graduellement adapté à une consommation fréquente de ces aliments, il peut s'habituer à vivre sans prêt-à-manger et tous les additifs malsains que contiennent ces aliments. Adoptez ces suggestions, évitez de manger dans les restaurants et vous constaterez bientôt que vous préférez les fruits aux pommes de terre frites.

Faites-vous le plaisir de bien vous nourrir. La plupart des gens pensent qu'une alimentation santé est constituée d'aliments sans attraits et sans goût. C'est loin d'être vrai. Il existe une infinité d'options santé pour nourrir votre corps et votre esprit. Assurez-vous de suivre la règle des 90/10 : faites des choix santé 90 pour cent du temps et réservez 10 pour cent aux petites douceurs. Vous serez étonné de constater à quel point vous aurez plus d'énergie, une meilleure santé et moins de culpabilité à l'égard de votre régime alimentaire.

Une alimentation saine et bien équilibrée fournira à votre corps tous les nutriments dont il a besoin. De plus, vous aurez plus d'énergie, votre cerveau fonctionnera mieux, vos os et vos muscles seront renforcés et vous résisterez mieux à la maladie.
© 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.