

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.

Modifiez vos habitudes alimentaires

Commandes à l'auto, distributeurs automatiques, repas-minute prêt à emporter… En y réfléchissant bien, il n'est pas surprenant de constater que le tour de taille augmente au même rythme que la demande pour ces aliments prêts à consommer. En 2004, une étude réalisée par Statistique Canada a révélé que près de 60 pour cent des Canadiens souffrent d'un surplus de poids ou d'obésité. Bien que l'inactivité y joue un rôle important, l'intérêt croissant pour les aliments vides – habituellement plus riches en calories et en gras qu'en valeur nutritive – est aussi en partie responsable.

Abandonnez vos mauvaises habitudes alimentaires et prenez votre santé en main.

Faites un ménage dans votre garde-manger. Pourquoi mettre votre volonté au défi en lui présentant un assortiment de gâteries? Éliminez les tentations et le risque de prendre du poids en vous débarrassant des aliments riches en calories, mais pauvres en nutriments tels que les croustilles, les boissons gazeuses, les bonbons et autres avec lesquels vous entretenez peut-être une relation d'amour-haine. Puis remplissez le réfrigérateur et les armoires d'aliments santé, par exemple, des fruits, des légumes, des craquelins de grains entiers, du yogourt faible en gras, ainsi que des amandes et des noix non salées (que vous consommerez évidemment avec modération, car ces dernières ne sont pas seulement nutritives, mais aussi riches en gras et en calories).

Soyez à l'écoute de votre corps et de votre esprit. Si un sac de croustilles ou une coupe glacée vous remonte le moral et vous réconforte, vous mangez probablement vos émotions. Plutôt que d'utiliser les aliments pour composer avec vos émotions, prenez un temps d'arrêt, réfléchissez à la situation et essayez de trouver un meilleur moyen de la gérer. Si le stress vous incite à manger, sortez vous promener d'un bon pas ou allez faire un tour au club de gym. Vous aurez ainsi l'occasion de brûler votre stress émotionnel et physique et vous ne regretterez pas d'avoir cédé à l'impulsion de consommer de la malbouffe.

Pratiquez la règle des 80 – 20. Avez-vous déjà remarqué que, dès que vous commencez un régime alimentaire, tous les aliments soi-disant défendus exercent sur vous un attrait irrésistible? Évitez le sentiment de privation que crée un régime alimentaire; efforcez-vous de consommer des aliments santé au moins 80 pour cent du temps et offrez-vous des petits plaisirs gourmands durant la semaine.

Mettez la main à la pâte. Réhabituez-vous à consommer des aliments santé en préparant vous-même une version nutritive de repas-minute. Explorez le Web pour y trouver des recettes santé, empruntez à la bibliothèque ou investissez dans un livre de recettes bonnes pour le cœur et commencez à cuisiner! Si vous êtes amateur de frites, remplacez-les par une patate douce cuite au four, et, si vous ne pouvez résister à une tarte aux pommes, une pomme farcie satisfera aussi bien votre besoin de consommer un aliment sucré. En préparant vos repas, vous faites d'une pierre deux coups : vous savez exactement ce que vous mangez et vous pouvez plus facilement surveiller les portions – un autre problème énorme dans le monde de la restauration rapide.

Planifiez. Consacrez quelques heures à planifier votre menu de la semaine, faire vos achats à l'épicerie, préparer et congeler quelques repas simples et nourrissants. En sachant qu'un bon repas vous attend à la maison, il vous sera plus facile de ne pas vous arrêter à un service au volant à la fin de la journée.

Prenez souvent des collations santé. Les collations riches en sucre et en glucides, mais faibles en fibres et en éléments nutritifs vous garantissent une baisse d'énergie très rapide. Essayez plutôt de prendre plus souvent dans la journée des repas légers et des collations riches en nutriments, par

exemple, des haricots (servis avec une trempette aux légumes), des viandes maigres, des fruits et des légumes, ainsi que des grains entiers. Selon les spécialistes dans le domaine, des collations fréquentes et nourrissantes sont un excellent moyen d'éviter de trop manger et de prévenir les hausses et chutes excessives de glycémie et d'énergie.

Demandez de l'aide. Si vous ignorez ce qu'est un régime alimentaire équilibré ou si vos habitudes alimentaires irrégulières vous préoccupent, le soutien d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé pourrait vous aider à mieux comprendre votre comportement alimentaire et vous fournira les renseignements dont vous avez besoin pour vous maintenir dans la bonne voie.

Tout comme un moteur, votre corps sera en meilleure forme s'il consomme un carburant riche en octane. Plutôt que de l'alimenter inconsciemment avec des aliments vides, consacrez du temps et de l'énergie à faire consciemment des choix nourrissants pour le corps. En réduisant ou même en éliminant la malbouffe de votre régime alimentaire, non seulement vous nous sentirez et paraîtrez mieux, mais en plus, au fil du temps, vous aurez prolongé votre 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.