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 nutrition une recette assuree pour contrer le stress

QU'ONT DONC EN COMMUN LA NUTRITION ET LE STRESS?

La plupart d'entre nous connaissent et acceptent que notre alimentation influence directement notre bien-être. Cependant, nous avons tendance à l'oublier, particulièrement lorsque nous sommes tendus. Pour augmenter nos réserves énergétiques, notre résistance à la maladie et notre aptitude à gérer le stress, rien de tel que de rafraîchir nos connaissances en matière de nutrition et de remplacer nos mauvaises habitudes alimentaires par des bonnes.

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 contribue à négliger notre alimentation. Peut-être est-ce votre cas?

- en raison d'un horaire chargé, vous mangez rapidement
- vous sautez un repas et mangez davantage à un autre moment
- vous voudriez avoir une meilleure alimentation, mais la détermination vous fait défaut
- vous ne voulez pas manger n'importe quoi, mais le réfrigérateur est vide
- vous avez tendance à manger davantage quand vous êtes stressé, ennuyé ou fatigué
- vous oscillez entre des périodes où vous mangez sainement et d'autres où vous consommez tout ce qui vous tombe sous la main
- vous n'arrivez pas à choisir un bon régime alimentaire
- vous manquez de temps pour mieux vous renseigner sur la nutrition

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

De saines habitudes alimentaires sont un investissement pour la vie. À quel point attachez-vous de l'importance aux avantages suivants?

- une plus grande réserve énergétique
- un poids santé
- 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 six principes de base d'une saine alimentation

1. Le déjeuner

© 2025 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.

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. Un petit dix minutes vous permettra de débuter 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 avec du fromage à faible teneur en gras et un jus de fruits.

2. 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, peut-être, une collation légère (ou deux).

3. 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 à faible teneur en gras.

4. L'hydratation

   L'eau est essentielle à la vie et donc au bon fonctionnement de votre corps. La fatigue est le symptôme le plus fréquent de 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.

5. Cinq par jour!

   C'est le chiffre magique pour la consommation quotidienne de fruits et légumes. Vous en consommez davantage? Parfait! Les fruits et les légumes contribuent à prévenir les maladies cardiaques, le cancer et, semblerait-il, à maîtriser 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 surgelés. Apportez un fruit au bureau ou ayez-en en réserve que vous pourrez consommer au cours de la journée.

6. La variété

   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!

Le stress qu'entraîne une mauvaise alimentation est très bien documenté, tout comme le risque pour la santé que présente l'obésité. Nous sommes choyés d'avoir à notre portée une aussi grande variété d'aliments. Notre alimentation est avant tout un choix personnel et, lorsque nous faisons un choix éclairé, nous améliorons notre santé et notre mieux-être à tous les niveaux.