

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.

Votre régime alimentaire quotidien : les aliments à inclure et à éviter

Lorsqu'il s'agit de leurs habitudes alimentaires, les Canadiens manifestent de bonnes intentions, mais il y a loin de la coupe aux lèvres : si 85 pour cent d'entre eux affirment vouloir faire de bons choix alimentaires, seulement 40 pour cent qualifient leurs habitudes alimentaires de bonnes ou d'excellentes. Avec l'information contradictoire que nous recevons tous les jours, nombre de personnes ne sont même pas sûres de savoir ce que sont les bonnes habitudes alimentaires.

Si notre consommation d'aliments est variée, nous avons de meilleures chances d'obtenir tous les éléments nutritifs requis pour demeurer en bonne santé. Par ailleurs, comme certains aliments sont reconnus pour jouer un rôle dans la prévention des maladies, il est logique de vouloir en consommer tous les jours. Nombreux sont ceux qui croient que la façon la plus simple d'adopter un régime alimentaire équilibré et sain consiste à suivre une liste d'aliments à inclure chaque jour.

Le Guide alimentaire canadien est l'un des meilleurs outils pour vous aider à planifier des menus santé pour vous et votre famille. Nous avons réuni quelques suggestions afin qu'il vous soit plus facile de suivre les recommandations du Guide et de demeurer sur la bonne voie.

Variez les aliments que vous consommez

La variété est le sel de la vie – et aussi la source d'une bonne santé. Une trop grande consommation d'aliments d'un seul groupe pourrait vous rendre indolent; par conséquent, efforcez-vous de choisir tous les jours des aliments provenant de chacun des groupes alimentaires.

- **Prenez tous les jours trois repas ou plus.** Le fait de sauter des repas nous pousse souvent à trop manger ou à faire de mauvais choix alimentaires.
- **Efforcez-vous d'intégrer un repas végétarien au moins une fois par semaine.** Utilisez des céréales, des pâtes alimentaires, du riz ou des haricots pour constituer un repas sain, délicieux et faible en gras.
- **Goûtez la cuisine des autres cultures.** De nombreux mets de la cuisine internationale utilisent des ingrédients qui aident à prévenir les maladies. Ainsi, le tofu, faible en gras et en cholestérol, peut atténuer les symptômes inconfortables de la ménopause. Nombre de plats chinois en contiennent.
- **Si vous allez au restaurant, prenez un repas faible en matières grasses.** Évitez les aliments frits et demandez à ce que les sauces et les vinaigrettes soient servies à part.
- **Choisissez des collations faibles en gras et riches en nutriments.** Les collations santé comprennent des fruits secs ou frais, des légumes crus, des céréales, des jus de légumes ou de fruits, du fromage ou des trempettes faibles en gras, des craquelins, des noix et des mélanges montagnards.

Intégrez des choix santé

En ajoutant des choix santé à votre régime alimentaire quotidien, vous serez assuré toutes les vitamines

et tous les minéraux dont votre corps à besoin pour bien fonctionner.

- **Consommez tous les jours cinq portions de fruits et de légumes.** Les fruits et les légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, tout en étant faibles en gras. Certains pourraient même contribuer à nous protéger contre certains cancers.

- **Consommez des aliments riches en glucides complexes.** Ceux-ci comprennent le pain, les céréales, le riz, les pâtes alimentaires et certains légumes. Ils sont tous de bonnes sources d'énergie.

- **N'oubliez pas les aliments riches en fibres.** Ils comprennent les céréales entières, les fruits et les légumes. Ils pourraient réduire le risque de certains cancers et vous aider à maîtriser votre taux de cholestérol.

- **Intégrez à votre régime alimentaire des produits laitiers maigres ou faibles en gras.** Ils fournissent le calcium nécessaire à l'alimentation, sans apport de gras. Le calcium est important dans la prévention de l'ostéoporose.

- **Les produits préparés avec de la viande offrent aussi des nutriments.** Vous avez le choix : des coupes de viande maigre, du poulet sans peau, du poisson ou des substituts à la viande comme les haricots, les lentilles ou les œufs. Parez la viande en éliminant tout le gras visible avant de la faire cuire et limitez la taille des portions à 100 ou 125 grammes (trois ou quatre onces).

© 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.

Limitez les aliments moins bons pour la santé

Certains aliments contiennent des ingrédients qui, en raison d'un apport excessif en sel, pourraient nuire à votre santé.

Faites des choix éclairés

Maintenant que vous connaissez les aliments à éviter et ceux que vous devriez choisir plus souvent, voici des suggestions de dernière minute qui vous aideront à préparer des repas :

Bien qu'il existe plus d'un moyen de maintenir un régime alimentaire sain et équilibré, l'ensemble des suggestions de cet article devrait vous aider à mieux comprendre quels sont les aliments à consommer et ceux à éviter. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consultez le Guide alimentaire canadien, votre médecin ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés.

- **Le sel.** Les grignotines et de nombreux aliments préparés ou fumés sont riches en sel. Un excès de sel accroît la tension artérielle chez certaines personnes.

- **Le sucre.** Il doit être utilisé avec modération. Le sucre concentré que contiennent les bonbons, les biscuits et les boissons gazeuses contient des calories de faible valeur nutritive et contribue à la carie dentaire.

- **L'alcool.** Il est recommandé de consommer de l'alcool avec modération et de se limiter à un maximum de deux consommations par jour. Souvenez-vous que l'alcool est riche en calories. Les femmes enceintes devraient éviter l'alcool complètement.

- **Les matières grasses.** Autant que possible, choisissez des aliments maigres ou faibles en gras. Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter l'apport en gras. Votre consommation quotidienne de matières grasses devrait représenter 30 pour cent de votre apport calorique total.

- **Lisez l'étiquette des aliments.** Limitez la consommation d'aliments qui contiennent plus de 3 g de matières grasses par 100 calories. Évitez également des aliments riches en sel ou en sucre.

- **Trouvez des méthodes de cuisson plus saines.** Faites cuire les aliments au four, sur le gril, à la vapeur, par pochage, par rôtissage ou au four à micro-ondes, en ajoutant peu ou pas de matières grasses.

- **Utilisez des garnitures faibles en gras.** Plutôt que du beurre, de la mayonnaise et des vinaigrettes, utilisez de la moutarde, du vinaigre et de la salsa.