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.

Conseils en nutrition pour un été parfait

C'est enfin l'été! Après un long et dur hiver, nous rêvons tous d'un barbecue dans la cour arrière, d'une baignade à la plage et de fins de semaine au chalet. Bien qu'ils soient difficiles à ignorer, les aliments qui accompagnent habituellement ces activités – hamburgers, barbe à papa, croustilles et hot-dogs – sont très faibles en nutriments essentiels à votre corps.



Lorsque la chaleur s'accentue, il est important de consommer des aliments qui contribueront à la fois à préserver votre énergie et à prévenir la léthargie. Alors, plutôt que d'opter pour un hot-dog et une boisson gazeuse, prenez le temps de lire ces quelques conseils et vous serez cet été en meilleure santé que jamais.

Régalez-vous de produits frais. L'été, avec son abondance de produits frais, est le moment idéal de profiter des bienfaits de dame nature en consommant des légumes frais. Lors de votre prochain barbecue, remplacez la salade de pommes de terre crémeuse par un mesclun. Si le cœur vous en dit, préparez vous-même la vinaigrette ou la trempette. Pour trouver des idées, explorez l'Internet ou consultez des livres de recettes.

Mangez des petits fruits. Comme c'est le cas pour les légumes, vous trouverez sur le marché de savoureux petits fruits. Au dessert, remplacez la tarte aux pommes et la crème glacée par un frappé au yogourt et aux fruits. Lorsque vous achetez des fruits, choisissez ceux qui sont les plus frais et de la meilleure qualité. Si vous craignez de vous tromper, demandez à un employé du rayon des fruits et légumes de vous aider à les choisir. Cet été, amusez-vous à cueillir vous-même des petits fruits chez les producteurs spécialisés.

Choisissez des viandes maigres. Le barbecue et les grillades à l'extérieur sont typiques de la saison estivale. Cependant, les aliments cuits au grand air – hamburgers et hot-dogs – suffisent à ajouter quelques pouces à votre tour de taille et à augmenter votre apport quotidien de gras. Alors, au lieu d'opter pour la cuisine traditionnelle, pourquoi ne pas choisir des viandes maigres?

La dinde hachée et les poitrines de poulet sans peau constituent de saines solutions de rechange. Laissez la viande mariner durant la nuit et grillez-la sur le barbecue pour obtenir une saveur incomparable. Vous pourrez ainsi consommer des aliments sains et nutritifs sans en compromettre le goût.

Rien de tel que la crème glacée! Plus il fait chaud et plus nous éprouvons le besoin de combattre la chaleur en consommant des friandises comme les coupes glacées, les sucettes glacées et les cafés glacés. Il n'y a rien de mal à s'offrir de temps à autre le plaisir d'une coupe glacée double chocolat, mais ces gâteries riches en calories peuvent devenir rapidement un ajout quotidien à vos repas. Pour succomber à la tentation sans vous sentir coupable, faites des choix santé. Achetez plutôt des crèmes glacées ou des sorbets allégés. Essayez différentes marques et souvenez-vous de réduire vos portions.

Vous êtes déshydraté? En raison des températures torrides et du plus grand nombre d'activités extérieures, de plus en plus de gens souffrent de déshydratation et autres maladies liées à la chaleur. Bien qu'il soit facile de vous laisser emporter par votre partie de balle molle, il est extrêmement important de bien vous hydrater lorsque vous pratiquez une activité physique en été. Les gens qui se dépensent beaucoup physiquement, surtout lorsque la température est chaude et humide, doivent boire plus d'eau pour se réhydrater. Si vous êtes légèrement déshydraté, vous ressentirez des symptômes tels que la bouche sèche, des rougeurs, de la fatigue et des maux de tête. S'ils ne sont pas traités, ces symptômes peuvent entraîner une forme plus grave de déshydratation dont les symptômes sont une soif extrême, l'absence de transpiration, une baisse de la tension artérielle, une respiration rapide, un pouls rapide et la perte de conscience.

Pour demeurer bien hydraté par temps chaud, ayez toujours une bouteille d’eau au travail ou à portée de la main. Pour en prendre l’habitude, il faut penser à boire de l’eau tous les jours à heures fixes.
L’été est une saison agréable qui permet de jouir du grand air et de la chaleur. C’est aussi la saison où il est très facile d’oublier des choses aussi importantes qu’une saine alimentation et le maintien d’une bonne hydratation.
© 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.