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.

10 superaliments pour vivre en santé



Il n'est jamais trop tôt (ou trop tard) pour protéger votre santé en adoptant un régime alimentaire sain et équilibré. Une bonne alimentation est le fondement d'une bonne santé et un régime alimentaire riche en fruits, légumes, grains entiers, noix et légumineuses peut prévenir des problèmes de santé comme les maladies de cœur, le cancer et l'ostéoporose.

Les 10 superaliments suivants comptent parmi les plus efficaces pour combattre la maladie, et vous les trouverez facilement au supermarché.

1. **Le soya.** Les produits du soya comptent parmi les légumineuses les plus nutritives, car ils contiennent tous les acides aminés requis par l'organisme. Les produits du soya contiennent des vitamines B, des acides gras essentiels, du zinc et du fer et ils sont souvent enrichis en calcium pour aider à prévenir l'ostéoporose. Le soya est riche en phytoestrogènes, génistéine et saponine, qui contribuent à réguler le niveau hormonal et à soulager les symptômes du syndrome prémenstruel et de la ménopause. En ce qui concerne le cœur, le soya abaisse le mauvais cholestérol, l'un des principaux responsables des occlusions artérielles.
2. **L'ail.** Comme ses cousins l'échalote, l'oignon et le poireau, l'ail peut contribuer à réduire la douleur, à renforcer le système immunitaire, à prévenir l'infection et à détruire les cellules cancéreuses. L'ail est riche en éléments soufrés, en allicine, en sulfure de diallyle, en quercétine, un antioxydant, et en vitamines A et C dont l'effet combiné possède un vaste éventail de propriétés médicinales et agit comme antibiotique dans les infections à levures et bactériennes. L'ail peut aussi aider à abaisser le cholestérol et la pression artérielle, réduisant ainsi le risque de maladies du cœur et d'un accident vasculaire cérébral.
3. **Les amandes.** Les amandes sont extrêmement bonnes pour la santé. Elles contiennent du calcium, du potassium, des fibres, de l'acide folique, du magnésium, du zinc, du fer, et elles sont parmi les plus riches en vitamine E, un antioxydant qui élimine les radicaux libres et améliore la santé de la peau et des cheveux. Les amandes contiennent des acides gras essentiels qui, comme l'huile d'olive, ont la propriété d'abaisser le taux de mauvais cholestérol à l'origine des occlusions artérielles.
4. **Le thé vert.** Le thé vert est faible en caféine et riche en polyphénol, un antioxydant qui combat le cancer. Une étude de l'Université du Kansas a constaté que ces catéchines sont 100 fois plus efficaces que la vitamine C et 25 fois plus puissantes que la vitamine E dans le blocage des cellules cancéreuses. Le thé vert pourrait réduire les risques de cancer de la bouche et du côlon et protéger contre les maladies du cœur.
5. **La patate douce.** Les patates douces, ainsi que tous les fruits et légumes orangés, rouges et jaunes, regorgent de vitamine A et de bêta-carotène. Ces vitamines protègent contre le cancer et peuvent aussi préserver la vue. Les patates douces sont une source fiable de caroténoïdes, un phytochimique puissant qui pourrait combattre le cancer.
6. **Les légumes-feuilles.** Des légumes à feuilles vert foncé, comme le chou, les feuilles de moutarde, de mesclun, de betterave, et le brocoli sont riches en substances nutritives qui gardent l'œil en santé. La lutéine est un phytochimique actif qui favorise une meilleure vue. Ces légumes sont aussi riches en vitamine E, qui contribue à assouplir la peau, et en calcium, qui renforce l'ossature.
7. **Le lin.** Le lin contient des acides gras oméga 3 nécessaires au fonctionnement optimal du cerveau et des cellules. Les omégas 3 sont les composantes de base des hormones qui régulent le système

inflammatoire. En consommant davantage de lin, par exemple dans le pain ou les céréales, sous forme d'huile de lin ou en vinaigrette, peut contribuer à la migraine et réduire l'inflammation arthritique. Le lin contribue également à renforcer le système immunitaire, contrôler le taux de cholestérol et pourrait aider à la santé du métabolisme.

8. **Le champignon shiitake.** Dans la médecine chinoise, les champignons sont considérés comme un élément important de la lutte contre le cancer. Les shiitakes sont chargés de lentinane, qui possède des propriétés anticancéreuses. Les shiitakes, tout comme l'ail, contiennent aussi des éléments soufrés qui aident à combattre la maladie en renforçant le système immunitaire.
9. **Les algues.** Les légumes de mer, principalement les algues, sont extrêmement riches en antioxydants, en fibres, en magnésium, en potassium et en fer. Ils possèdent aussi des propriétés anti-inflammatoires et renforcent le système immunitaire. Le wakamé, habituellement utilisé dans les potages, les ragoûts et les salades, est reconnu pour sa teneur en calcium. Le kombu et le varech contribuent à réduire la tension artérielle. Le nori, utilisé dans les rouleaux de sushi, éclaircit le sang et possède des propriétés antibactériennes.
10. **Le quinoa.** Bien que le quinoa soit souvent considéré comme une céréale, il appartient à la même famille que l'épinard. Les têtes de quinoa sont comestibles, mais ses grains sont souvent utilisés en cuisine. Une tasse de quinoa fournit sept grammes de protéine et de lysine, un acide aminé absent des autres grains. Ce grain ancien est sans gluten, facile à digérer pour les personnes qui ont des troubles digestifs, et il contient du calcium, du magnésium et du phosphore qui contribuent à maintenir les os en santé. Le quinoa contient aussi une grande variété d'acides aminés comme le zinc, le potassium et des vitamines B.

© 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.