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.

Comment utiliser les aliments pour stimuler votre humeur

En réalité, le vieil adage selon lequel « Vous êtes ce que vous mangez » devrait plutôt dire « Votre santé reflète ce que vous mangez ». Alors que les hauts et les bas de la vie entraînent de toute évidence des répercussions sur votre état d'esprit, il en est de même pour la nourriture que vous consommez. En

augmentant votre apport d'aliments contenant des éléments qui stimulent votre humeur tout en réduisant les causes d'irritation, non seulement vous serez de meilleure humeur, mais vous serez aussi en mesure de mieux gérer l'excès de problèmes émotionnels et physiques. Voici quelques suggestions à mettre à l'essai.

Buvez une plus grande quantité d'eau. Bien que l'eau ne soit pas techniquement de la nourriture, le fait de boire tous les jours de six à 8 verres de liquides est probablement la meilleure chose que vous puissiez faire pour maintenir votre corps et votre esprit en grande forme. Les symptômes de déshydratation peuvent se manifester sous forme de fatigue, de crampes d'estomac provoquées par la faim, d'irritabilité et de maux de tête. Donc, si vous éprouvez l'un de ces symptômes, buvez un grand verre d'eau afin de vous rafraîchir rapidement. Il est particulièrement important de bien vous hydrater quand vous faites de l'exercice, sinon vous pourriez ralentir le rythme auquel vous brûlez le gras.

Consommez le bon type de glucides. Ce n'est pas le fruit de votre imagination : un bon morceau de pain ou une assiettée de pâtes pourrait en réalité vous aider à vous sentir mieux et plus calme. Des études suggèrent que certains glucides – y compris le pain, les céréales, le riz et les pâtes – encouragent indirectement la production de sérotonine, une substance chimique du cerveau qui contribue à générer un sentiment de bien-être, d'énergie et de calme. Vous pouvez optimiser les bienfaits des glucides en consommant des grains entiers riches en fibres (excellentes pour les intestins) qui soulageront la faim plus longtemps et maintiendront votre glycémie – ainsi que votre humeur – au beau fixe.

Commencez la journée par un déjeuner. Ce vieux cliché est vrai : un déjeuner bien équilibré est effectivement le repas le plus important de la journée. Il vous fournit l'énergie dont vous avez besoin pour la journée et vous permettra de vous sentir plus positif et alerte. Pour commencer la journée avec un repas nourrissant et riche en nutriments, essayez de combiner des glucides complexes, par exemple, une rôtie de grains entiers, des protéines maigres, ainsi que des fruits et des légumes.

Augmentez votre apport d'acide folique. Bien qu'un grand nombre de personnes associent l'acide folique à une grossesse en santé (il est reconnu qu'il contribue à réduire chez les bébés une anomalie du tube neural), ses bienfaits semblent être plus généraux. Une personne présentant une carence en acide folique, que l'on trouve entre autres dans les légumes verts à feuilles, la graine de lin et les agrumes, sera plus sujette à souffrir de dépression. L'acide folique a aussi la réputation de stimuler le cerveau et pourrait même réduire le risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer.

Consommez des acides gras oméga-3. Ceux-ci sont présents dans les poissons gras, la graine de lin et les noix. La recherche suggère que l'influence des acides gras oméga-3 sur les neurotransmetteurs du cerveau pourrait contribuer à contrer la dépression. Et si cette raison ne suffit pas à vous encourager à consommer des oméga-3, voici matière à réflexion : une étude effectuée auprès d'adultes plus âgés qui

consommaient une fois par semaine ou plus du poisson riche en oméga-3 a démontré sur une période d'un an une réduction de la perte cognitive de l'ordre de 10 à 13 pour cent.

Recherchez les aliments contenant du sélénium. Plusieurs études de moindre envergure ont démontré que les aliments riches en sélénium peuvent aider les personnes souffrant d'une dépression légère à moyenne. Les aliments riches en sélénium comprennent les noix, les grains entiers, les viandes maigres, les fruits de mer, les légumes et les produits laitiers allégés.

Évitez de consommer de l'alcool.L'alcool n'a pas pour seul effet de vous déshydrater. Si vous prenez quelques consommations dans la soirée, vous pourriez éprouver de la difficulté à trouver le sommeil, souffrir de maux de tête (l'alcool dilate les vaisseaux sanguins) et d'une baisse de glycémie. Non seulement vous vous sentirez mal physiquement, mais vous serez aussi déprimé ou grognon. Si vous aimez prendre un verre à l'occasion, limitez-vous à une consommation et buvez beaucoup d'eau.

Réduisez votre apport en caféine. Dans le passé, la caféine avait mauvaise presse et devait être bannie de l'alimentation, car une consommation excessive était liée à des troubles du sommeil, à un déséquilibre de la glycémie et à un gain immédiat suivi d'une baisse d'énergie.

Cependant, plusieurs études récentes démontrent qu'un apport modéré de caféine (au plus 400 milligrammes ou environ quatre tasses de café) peut en réalité stimuler la mémoire de courte durée, le fonctionnement du cerveau et l'humeur.*Quel est le message dans ces messages variés?* Si vous êtes sensible aux effets négatifs de la caféine, abstenez-vous d'en consommer; si vous appréciez les boissons à la caféine, par exemple le café et le thé, consommez-les avec modération.

Mangez moins et plus souvent. Pour éviter les gargouillements d'estomac et une attitude grincheuse, consommez au cours de la journée de quatre à cinq petits repas ou collations. Vous contribuerez à maintenir votre glycémie à un bon niveau et vous éviterez la léthargie de fin d'après-midi qu'entraîne souvent un dîner copieux. Tenez-vous-en à de plus petites portions provenant des quatre groupes d'aliments tels que le pain de grains entiers, les pâtes ou le riz, les fruits et les légumes, les noix et les protéines maigres (le poisson, la viande maigre ou le tofu) et les produits laitiers allégés (par exemple, le yogourt, le lait écrémé, le fromage cottage).

Bien qu'il puisse être difficile de faire disparaître les effets d'une difficulté majeure de la vie ou d'une journée particulièrement stressante, les efforts que vous consacrez à une saine alimentation et à un régime alimentaire équilibré, riche en nutriments et faible en gras, en sel et en sucre, peuvent contribuer grandement à alléger votre corps et votre esprit tout en vous donnant une meilleure perspective de la vie.

© 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.