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.

Dix conseils faciles à suivre pour vous aider à intégrer au quotidien de saines habitudes alimentaires

En raison d’un horaire chargé et des contraintes du stress, il nous est parfois difficile d’adopter une alimentation santé. Cependant, grâce à une meilleure compréhension de la nutrition, nous pouvons y parvenir. Lorsque vous choisissez un repas ou une collation, gardez à l’esprit ces principes élémentaires et vous aurez déjà fait un premier pas pour pendre votre santé en main :



La variété est le sel de la vie. Efforcez-vous de consommer tous les jours une variété d’aliments appartenant à chacun de ces quatre groupes : les produits céréaliers, les fruits et les légumes, les produits laitiers, les viandes et les substituts.

2. **Surveillez les portions.** Commencez par une petite portion; vous pourrez en reprendre si vous avez encore faim. Un bon moyen de réduire les portions consiste à bien mastiquer les aliments – vous savourez pleinement votre repas et vous aidez votre corps à comprendre qu’il est rassasié.
3. **Mangez de tout, avec modération.** Il n’est pas nécessaire de se priver des aliments que nous aimons le plus, sans compter que cette privation est rarement efficace. Adoptez plutôt une attitude de négation : « PAS de chocolat pour moi (ou PAS de sucreries ou de croustilles), merci! » Admettez que vous avez une prédilection pour ces aliments et que vous vous gâterez à l’occasion. À la fin d’une longue semaine au cours de laquelle vous avez vraiment surveillé votre alimentation, une barre de chocolat ou un petit sac de croustilles constitue une récompense appropriée, à la condition que vous ne vous récompensiez pas tous les jours.
4. **Consommez des aliments riches en fibres.** Les fruits, les légumes et les produits de grains entiers ne sont pas simplement délicieux; ils sont riches en fibres dont le système digestif a besoin pour bien fonctionner.
5. **Choisissez les bons gras.** Des substituts de gras comme l'huile d'olive, l’huile de tournesol ou l'avocat sont tout aussi satisfaisants et meilleurs pour la santé que les gras trans tels que la margarine ou les aliments contenant des gras polysaturés, par exemple, l’huile de palme. La qualité des gras que vous consommez est aussi importante que leur quantité. En ce qui concerne les graisses animales, procurez-vous la meilleure qualité de beurre organique et de viandes, et consommez-le avec modération.
6. **Hydratez-vous.** Pour bien fonctionner, le corps a besoin d’eau. Lorsque vous commencez à ressentir la faim avant une collation ou un repas, prenez un verre d’eau ou de jus pour apaiser votre faim pendant que vous préparez des aliments. Le café et les boissons gazeuses contenant de l’aspartame déshydratent le corps et augmente la soif. Efforcez-vous de boire tous les jours environ huit verres d’eau, de jus ou de tisanes.
7. **Variez vos sources de protéines.** Les haricots, les lentilles, les pois cassés et les produits céréaliers sont étonnamment riches en protéines végétales et en fibres. Si vous avez une prédilection pour la viande, efforcez-vous de remplacer au moins un repas par semaine par un ragoût de lentilles, un burrito aux haricots ou un plat à base de légumes. De plus, lorsque vous consommez des aliments non traités, l’environnement en bénéficie.

8. **Réduisez votre consommation de sucre.** Si vous avez un goût de sucre, prenez un verre d'eau, de jus de fruits (et non pas une boisson de fruits, car elle contient du sucre) ou un fruit au moment de la collation ou du dessert. Même des légumes sucrés tels que le panais et la courge apaiseront votre goût de sucre. En plus d'être une cause de caries, les boissons gazeuses et les sucreries auront des répercussions négatives sur vos os et votre métabolisme.
9. **Faites de l'exercice tous les jours.** La marche est un moyen sûr et peu coûteux de brûler des calories. Au lieu de vous inquiéter de ne pouvoir vous rendre à votre séance d'entraînement, intégrez l'activité physique à votre vie quotidienne : garez-vous à l'extrémité du terrain de stationnement ou prenez l'escalier au lieu de l'escalier roulant ou de l'ascenseur.
10. **Parlez-nous.** Tirez parti des services qui vous sont offerts par votre programme d'aide aux employés. Nous pouvons vous mettre en lien avec une diététiste ou une nutritionniste qui vous aidera à établir un programme personnalisé de repas qui vous permettra de réaliser les objectifs de nutrition et de perte ou de gestion de poids que vous vous êtes fixés.

Ces stratégies élémentaires vous aideront à choisir des aliments santé et à adopter au quotidien de saines habitudes alimentaires.

© 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.