

### S'alimenter sainement tout en respectant un budget

Un régime alimentaire sain n'est pas nécessairement coûteux. Même s'il est très facile de dépasser notre budget lors d'un repas au restaurant ou d'une visite au supermarché, un minimum de planification vous permettra d'en faire plus avec votre budget. Voici des étapes pouvant vous aider à vous nourrir sainement à peu de frais :

- **Planifiez les repas de la semaine.** En planifiant vos repas, pensez à la façon de cuisiner les restes. Par exemple, si vous avez prévu un poulet rôti au menu le dimanche, servez des tacos au poulet au souper le lendemain.
- **Évitez le plus possible les aliments prêt-à-manger.** Ce type d'aliments ont un prix. En plus d'être plus chers que les aliments frais, les produits prêts-à-manger contiennent souvent plus de sodium et de matières grasses que les mets cuisinés à la maison. Par exemple, plutôt que d'acheter des haricots verts en conserve, optez pour des haricots frais.
- **Cultivez vos légumes.** Non seulement il est intéressant de tenir un potager, mais c'est aussi très gratifiant, car vous récolterez les fruits de vos efforts. Bien qu'il soit facile de dépenser une fortune à l'aménagement du potager, il est possible de faire pousser des fruits et légumes sur un budget serré. Il suffit de vous procurer des bacs suffisamment profonds, de la terre et des semences.
- **Congelez des aliments (plutôt que de les mettre aux ordures!)** La plupart des aliments (notamment les restes, les viandes crues ou préparées, le pain, les fruits et légumes) se congèlent et peuvent être consommés plus tard. Si vous jetez régulièrement des restes, vous jetez votre argent par la fenêtre. Si cela vous arrive parfois, congelez les portions supplémentaires et réchauffez-les lorsque vous n'avez pas envie de cuisiner. En vous nourrissant de produits congelés une semaine par mois, vous aurez l'occasion de réduire votre facture d'épicerie de près de 25 %!
- **Choisissez des produits de marque maison.** Les marques maison sont habituellement moins coûteuses que les grandes marques nationales. Cependant, comparez les prix afin d'en obtenir plus pour votre argent. Par exemple, si un article d'une marque nationale est en vente, il pourrait être offert à un meilleur prix que la marque maison.
- **Maîtrisez vos impulsions.** Le chocolat, les biscuits, la crème glacée... Vous connaissez vos faiblesses! Afin d'être moins tenté d'y céder, faites une liste d'épicerie et ne vous en écartez pas. Imaginez votre bonheur de laisser vos friandises préférées sur les tablettes et de faire des choix santé. Avant d'aller faire votre épicerie, pour calmer votre faim, offrez-vous une collation santé et buvez un verre d'eau.
- **Limitez les visites au restaurant.** Dans les chaînes de restaurants nationales, un repas composé d'un plat principal, d'un accompagnement et d'une demi-entrée contient en moyenne 1 495 calories, 28 grammes de gras saturés et 3 512 milligrammes de sodium. Si vous y ajoutez une boisson et une demi-portion de dessert, cette visite au restaurant pourrait représenter à elle seule 2 000 calories, ce qui correspond à l'apport énergétique recommandé par jour pour un adulte. En plus de l'excédent de calories et de sodium, un repas au restaurant vide vos poches; le coût moyen d'un repas ordinaire dans un restaurant, y compris un verre de vin ou de bière, varie entre 15 \$ et 25 \$, taxes et pourboire en sus.

Dans un monde où le temps est précieux et la commodité indispensable, il est de plus en plus normal de faire un arrêt rapide à un service au volant. Cependant, il n'est jamais trop tard pour modifier vos habitudes alimentaires. Bien que la restauration rapide offre des repas bon marché, les conseils ci-dessus ont l'avantage de vous aider à bien vous nourrir tout en respectant votre budget.

### Perdre du poids au travail : mes amis et mes collègues ne comprennent pas!

Au bureau, les friandises alléchantes sont toujours au rendez-vous. Qu'il s'agisse de petits gâteaux, de chocolats, de beignes ou de biscuits, ils vous font des clins d'œil! Lorsque vous vous efforcez de perdre du poids, ces tentations gourmandes pourraient entraîner une rechute.

Il y a aussi des petits malins qui cherchent à vous mettre des bâtons les roues : vos collègues. Si vous êtes pris en flagrant délit de fixer un peu trop longtemps le gâteau triple chocolat, il est certain qu'un collègue insistera pour que vous goûtiez vous aussi ce plaisir coupable. Si vous refusez, vous risquez d'être exclu de la petite fête.

*Mes collègues tentent-ils réellement de saboter mes efforts visant à perdre du poids?*

**Voici des conseils qui vous aideront à maintenir le cap et à demeurer déterminé à améliorer votre santé :**

- **Faites le plein de collations santé.** L'attaque est toujours la meilleure défense. Si la tradition veut que le café du vendredi matin s'accompagne de beignes, offrez une alternative santé. Par exemple, apportez tous les vendredis une boîte de muffins à la citrouille et à la farine d'avoine faibles en gras ou une autre collation santé savoureuse et lancez une nouvelle tradition meilleure pour la santé.
- **Téléchargez et personnalisez les menus des restaurants.** Même s'il vaut mieux apporter tous les jours votre lunch, rien ne vous empêche à l'heure du dîner d'accompagner à l'occasion vos collègues au restaurant ou de participer à un repas collectif composé de plats à emporter. Cela ne signifie pas que vous devez abuser. Téléchargez et imprimez les menus des restaurants favoris de vos collègues. Identifiez les mets qui correspondent à votre régime alimentaire et surlignez-les à l'aide d'un marqueur. Au moment de commander, reportez-vous aux choix que vous avez surlignés. Afin de résister à la tentation, vous pourriez aussi rayer avec un marqueur noir les choix moins bons pour la santé.
- **Apprenez à refuser.** Les fêtes d'anniversaire, les réceptions-cadeaux pour bébé, et autres célébrations sont habituellement des occasions de savourer les plaisirs de la table. N'hésitez pas à accepter l'invitation, mais apprenez à dire « non, merci! » lorsque l'hôtesse vous propose un morceau de gâteau. Vous n'êtes pas tenu de manger tout ce que l'on vous offre! Il n'est pas nécessaire de fournir des explications, une simple remarque comme « il a l'air délicieux, mais je passe mon tour aujourd'hui! » suffit.
- **Modifiez votre façon de penser.** Vous ne pouvez changer vos collègues, mais vous pouvez modifier votre façon de penser. Plutôt que de vous dire que vous suivez un régime amaigrissant, considérez

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

vos efforts de perte de poids comme un mode de vie santé. Si vous êtes tenté de vous offrir un café au lait en vous rendant au travail, demandez-vous s'il s'intègre à vos nouvelles habitudes. Compte tenu des calories vides (sans mentionner la caféine et le coût), vous pourriez conclure qu'il ne correspond pas vraiment à votre mode de vie sain. Lorsque vous aurez modifié votre façon de penser au sujet de vos efforts en matière de perte de poids, il vous sera plus facile de refuser certains aliments.

### Prenez soin de votre santé

Enfin, souvenez-vous que votre santé est une responsabilité personnelle et non celle de vos amis ou de collègues. Bien sûr, il serait merveilleux si votre entourage vous soutenait et vous encourageait à 100 %, mais il y aura toujours des personnes qui auront de la difficulté à comprendre. Certains vous soutiendront et seront incités à suivre votre exemple, tandis que d'autres continueront à vous offrir des beignes. Votre façon de gérer cette situation ne relève que de vous. Cependant, vous avez tout ce qu'il faut pour réaliser vos objectifs!

### Le saviez-vous?

- Selon les estimations, aux États-Unis, plus de 60 % des femmes ont un excès de poids.
- Au Canada, deux hommes sur trois présentent un surpoids et un adulte sur quatre est obèse.
- 54 % des répondants à un sondage américain ont déclaré s'efforcer de perdre du poids.
- Les raisons culturelles de l'obésité comprennent la taille des portions servies, l'utilisation de moyens de transport motorisés, une activité physique insuffisante et le peu de temps consacré à la préparation des repas.
- Le Guide alimentaire canadien vous renseigne, votre famille et vous, sur les quatre groupes alimentaires, la taille des portions et les choix alimentaires sains.

### Ressources:

<http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/index-fra.php>

<http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/shopping-epicerie-fra.php>

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1\\_1\\_1-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1_1_1-fra.php)

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).