

Comment maintenir une alimentation saine

Vous devez déjà gérer votre charge de travail, conjuguer avec les différences culturelles, prendre soin de votre famille et peut-être même d'autres personnes dans votre pays d'origine. Alors où trouverez-vous le temps de bien vous nourrir?

Le stress de l'adaptation culturelle et les défis quotidiens de la vie à l'étranger peuvent avoir des répercussions sur vos habitudes alimentaires; vous pourriez prendre un certain temps à vous adapter à votre nouvel environnement et à de nouvelles coutumes. Dans votre pays d'accueil, les heures des repas pourraient être complètement différentes et la cuisine locale pourrait ne pas vous plaire. Cependant, une alimentation saine renforcera votre système immunitaire, éloignera les maladies, atténuera votre stress et vous aidera à vous concentrer.

Les 8 meilleurs conseils pour bien s'alimenter

1. **La cuisine de votre pays d'accueil ne vous plaît pas.** Si vous n'aimez pas la cuisine locale, vous mangez probablement moins qu'avant. Goûtez à plusieurs mets et trouvez-en un ou deux qui vous permettront de partager des repas avec les gens du pays sans offenser leur sens de l'hospitalité. À la maison, effectuez une recherche sur la valeur nutritionnelle des ingrédients locaux et comment les utiliser pour préparer des plats adaptés à vos goûts ou à vos exigences alimentaires. Demandez à vos collègues et à d'autres expatriés ce qu'ils recommandent. Vous y trouverez sans aucun doute des options mieux adaptées à vos goûts.
2. **Vous êtes au régime pour des raisons de santé.** Si vous avez un problème de santé comme le diabète, l'hypertension artérielle ou des allergies alimentaires, vous pourriez avoir de la difficulté à découvrir quels sont les ingrédients des plats locaux. Préparez vos repas et utilisez surtout des aliments simples comme les fruits, les légumes et les viandes maigres non assaisonnées. Si vos repas sont préparés ailleurs, informez le cuisinier de vos restrictions alimentaires et des risques pour votre santé, et demandez l'aide d'une diététiste et d'un traducteur, s'il y a lieu. Les différents pays ne sont pas tous sensibilisés aux restrictions alimentaires et aux valeurs nutritionnelles – pour obtenir des conseils en matière de nutrition, consultez votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE). Les mêmes précautions doivent être prises avec votre médecin local. Remettez-lui une note de votre médecin de famille afin d'assurer la continuité des soins de santé qui vous sont prodigués. Lorsque vous prenez un repas à l'extérieur, apportez les médicaments dont vous avez besoin. Vos hôtes comprendront que vous avez un problème de santé et qu'il vous est impossible de manger certains mets.
3. **Vous êtes un habitué de la restauration rapide.** Nous sommes tous passés par là. Vous êtes à l'étranger; où allez-vous manger? Dans un restaurant d'une chaîne connue de restauration rapide, surtout si vous êtes épuisé par de longues heures de travail, que vous venez de vous installer et que vous vous sentez un peu perdu. La malbouffe est rapide, familière et réconfortante. Si vous choisissez de manger au restaurant, faites une recherche en ligne ou achetez un guide de la ville qui répertorie les meilleurs restaurants. Choisissez ceux qui servent un repas équilibré de viande, de poisson et de légumes.
4. **Dans votre pays d'accueil, les heures des repas sont différentes.** Si vous vivez dans un pays où le déjeuner n'existe pas vraiment ou le souper commence à 22 h, vous pourriez découvrir que vous sautez des repas. La solution consiste à grignoter. En prenant des petits repas tout au long de la journée – un morceau de fruit, un œuf à la coque, quelques noix – vous pourrez quand même manger à l'heure des repas dans votre pays d'accueil, mais vous serez moins susceptible de sauter des repas ou de trop manger au repas. Laissez votre appétit vous guider. En outre, si les règles de l'étiquette vous obligent à prendre un repas avec un client ou des collègues de travail, vous pourrez le faire, car vous n'aurez pas trop mangé pendant la journée. Au fil du temps, votre horloge biologique s'adaptera aux heures des repas.
5. **Surveillez ce que vous buvez.** Les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et le café latté sont identiques d'un pays à l'autre – ils sont riches en calories, en caféine et en sucre. Réduisez au minimum votre consommation de ces boissons malsaines et buvez davantage d'eau purifiée pour vous garder en bonne santé et hydraté.

6. **La consommation sociale d'alcool peut entraîner des troubles de l'alimentation.** Il se pourrait que votre travail vous oblige à inviter vos clients à prendre un verre le soir ou que votre employeur organise de fréquentes rencontres. Il est souvent difficile d'éviter de consommer de l'alcool lors de ces activités sociales, mais une trop grande consommation d'alcool peut avoir des répercussions sur votre alimentation. Vous serez porté à manger davantage et à consommer des aliments plus riches, ce qui augmentera votre apport calorique de façon spectaculaire. Demandez une boisson faible en alcool ou sans alcool, qui ressemble à un cocktail. En limitant ainsi votre consommation d'alcool, vous améliorerez votre santé.
7. **La nourriture dans votre pays d'accueil est trop bonne.** Vous êtes tombé en amour avec la cuisine de votre pays d'accueil? Bien que cette phase euphorique soit normale après votre arrivée au pays d'accueil, vous devrez y mettre un frein afin d'éviter d'augmenter votre tour de taille. Découvrez la teneur calorique des mets que vous mangez et choisissez des solutions plus saines. Pour vous aider à calculer votre apport calorique et suivre vos progrès, notez ce que vous mangez.
8. **La salubrité alimentaire vous préoccupe.** Surveillez ce que vous mangez et comment vous le mangez. Choisissez des mets servis très chauds et bien cuits. Optez pour les fruits que vous pouvez peler. Effectuez une recherche sur les ingrédients locaux et apprenez à lire l'information nutritionnelle sur les étiquettes. Préparez vos repas ou supervisez votre cuisinier, le cas échéant.

N'oubliez pas de consommer tous les jours des viandes maigres, du poisson ou d'autres aliments riches en protéines, sept portions de fruits et de légumes, deux portions de lait ou de substituts et des aliments multigrains.

Saviez-vous que votre PAEE vous offre gratuitement du counseling téléphonique en nutrition? Une diététiste vous aidera à comprendre les ingrédients, les étiquettes alimentaires et vous présentera des recommandations en matière de salubrité alimentaire et d'alimentation saine dans votre pays d'accueil.

Les statistiques :

- 98 des 100 expatriés ayant fait l'objet d'un sondage dans les Émirats Arabes Unis ont dit qu'ils avaient pris du poids depuis leur affectation, principalement en raison des longues heures de travail, de la rareté des aliments sains et d'un manque d'exercice.
- À l'échelle mondiale en 2008, 35 % des adultes âgés de 20 ans et plus faisaient de l'obésité et 11 % étaient obèses (Organisation mondiale de la santé).
- Nauru, la Micronésie et les îles Cook ont le plus fort pourcentage d'habitants obèses avec 94,5 %, 91,1 % et 90,9 % respectivement (Organisation mondiale de la santé).
- Les personnes qui sautent des repas sont 4,5 fois plus sujettes à devenir obèses.
- Les personnes qui ne déjeunent pas sont 40 % plus sujettes à manger des sucreries, 55 % plus sujettes à consommer des boissons gazeuses, 45 % plus sujettes à manger moins de légumes et 30 % plus sujettes à manger moins de fruits.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE). Votre PAEE vous offre gratuitement une consultation en nutrition avec une diététiste. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consultez votre brochure du PAEE, ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services où un représentant vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.

Les références :

<http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/index-fra.php>
<http://budapestoutdoorfitness.typepad.com/blog/2010/03/how-to-stay-in-shape-as-an-expat.html>
<http://instantteleseminar.com/?eventid=24744414>
http://thehealthyexpat.com/expat_living
<http://www.thenational.ae/news/uae-news/health/life-in-uae-making-us-fat-say-expats>
<http://www.expatwomen.com/expat-women-tips-checklists/weight-loss-secrets-wardit-kohn.php>
<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/06/120629143045.htm>

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE). Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services où un représentant vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.