

L'alimentation, une solution pour le bien-être

Par Isabelle Sabourin Levesque, M.S.S., T.S.I.

Nous savons tous et toutes qu'il est important pour notre santé, tant physique que mentale, de bien s'alimenter. Il est toutefois souvent difficile de le faire avec les tentations facilement accessibles et le rythme rapide de la vie. Toutefois, de petits changements peuvent faire une grande différence!

Débutons par l'importance de manger un minimum de trois repas par jour, dont le déjeuner qui est souvent négligé. Après que notre corps ait jeûné durant la nuit, inconsciemment il devient alors en mode « survie ». Il conserve son énergie et ne peut pas fonctionner à sa pleine capacité jusqu'à ce que nous refassions le plein.

Il faut également noter que notre corps brûle constamment de l'énergie. Tout comme notre voiture brûle de l'essence, après un certain montant de kilomètres, nous devons refaire le plein. Il est donc essentiel de ne pas oublier le dîner, le souper ainsi que les collations. Manger de

petites portions de nourriture saine sur une base régulière permet de maintenir un niveau d'énergie, de concentration et de bien-être.

Tout comme la qualité de l'essence que je mets dans ma voiture a un impact sur son fonctionnement, la qualité de la nourriture que nous consommons a un impact sur notre corps. Il y a plusieurs théories sur la manière dont nous devrions manger, mais pour l'instant nous garderons les choses simples.

Nous avons tous besoins de fruits et légumes! En effet, ce groupe alimentaire devrait composer la majorité de notre diète, tout particulièrement les légumes. Manger un « smoothie » pour déjeuner, avoir des fruits et légumes comme collations et ajouter une soupe ou une salade à nos repas sont d'excellentes manières d'incorporer ce groupe alimentaire tout au long de la journée.

Les protéines sont tout aussi importantes. La viande, le poisson, les noix, les produits laitiers et les légumineuses peuvent aussi servir à répondre à ce besoin. Rajoutez les grains puis vous avez une alimentation complète!

« Que l'alimentation
soit ta première
médecine. »

- Hippocrate

La diversité est un atout nécessaire pour obtenir tous les nutriments dont nous avons besoin. Avoir un mélange de différents groupes alimentaires et de couleurs sur notre assiette rend notre repas plus attrayant. Ceci permet aussi d'aller chercher une plus grande variété de vitamines et minéraux.

N'oublions pas l'importance de l'hydratation! Puisque notre corps est fait d'approximativement 75 à 80% d'eau, la déshydratation mène à un stress physique et mental important. Assurez-vous de boire régulièrement tout au long de la journée. L'eau est ce qui est de plus essentiel pour éviter un surplus de sucre, de calories ou de caféine. Si vous trouvez l'eau fade, vous pouvez y rajouter des tranches de citrons, des fruits ou des légumes afin de rajouter un peu de saveur.

Mettre ces recommandations en place permet à notre système digestif de mieux fonctionner. Certains chercheurs considèrent l'estomac comme notre deuxième cerveau puisque celui-ci a un impact direct sur le fonctionnement de notre cerveau, notre niveau d'énergie, notre capacité de concentration et notre gestion de l'humeur.

Si commencer de nouvelles habitudes alimentaires semble difficile ou que des restrictions alimentaires sont présentes, débiter avec une consultation avec son médecin ou une diététiste pourrait être bénéfique.

Ressource

Guide alimentaire canadien

Recommandations, recettes et conseils pour une alimentation saine.

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

