

VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ

Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'une alimentation saine ne veut pas nécessairement dire qu'il faille manger moins. De petits changements à vos habitudes alimentaires peuvent faire toute la différence. Que vous optiez pour un sandwich ou un repas de trois services, les choix d'aliments sains ne manquent pas.

Avez-vous déjà évalué votre alimentation ?

Les gens mangent souvent à la course, ils avalent un petit déjeuner vite fait, ou même le sautent, et se contentent d'une collation au travail, en ingurgitant de nombreuses tasses de café ou de thé. Ils mangent assis à leur bureau et sont souvent trop fatigués, le soir, pour se cuisiner un bon repas.

Mais les exigences d'une vie active ne doivent pas se traduire par de mauvaises habitudes alimentaires. Il importe d'avoir un régime équilibré et de manger à intervalles réguliers.

Le fait d'être pressé ne justifie pas de sauter un repas : la nature nous a donné des aliments minute bien avant l'invention des croustilles et du chocolat. Une pomme ou un autre fruit fera un excellent petit déjeuner à prendre dans l'autobus ou pendant la pause au travail.

Entre les repas, vous pouvez faire le plein d'aliments sains comme des fruits frais, des noix ou des raisins. La plupart des sandwicheries offrent une bonne variété de ces aliments, lesquels vous procureront plus d'énergie que les aliments emballés et transformés.

Mangez des fruits ou des légumes à chaque repas et visez un total de cinq à dix portions par jour. Les fruits et les légumes contiennent une grande partie des vitamines, des fibres et des nutriments nécessaires à un régime équilibré. Une cuisson excessive élimine bon nombre de ces éléments nutritifs ; alors, mangez plutôt vos légumes sautés, cuits à la vapeur ou tout simplement crus.





Les repas que nous cuisinons nous-mêmes à partir d'ingrédients frais sont presque toujours meilleurs pour notre santé que les repas prêts-à-manger. Vous trouverez dans un livre de « cuisine rapide » des recettes faciles à préparer en quelques minutes. Et il n'est pas nécessaire d'avoir des pommes de terre à chaque repas : les pâtes ou le riz seront tout aussi appréciés. Si vous devez acheter des repas cuisinés, optez pour des solutions « faibles en gras » ou « santé ». Consultez les données nutritionnelles pour voir quel repas offre plus d'énergie, plus de fibres et moins de gras.

Vous améliorerez votre santé en commençant par réduire les gras saturés. Utilisez de l'huile végétale – ou mieux encore, de l'huile d'olive – pour faire la cuisine, évitez les aliments gras comme les frites, choisissez des coupes de viande maigres et n'abusez pas des produits laitiers.

Essayez aussi de couper un peu le sel afin de réduire le risque d'hypertension artérielle. Pour suivre un régime équilibré, vous n'avez pas nécessairement à éliminer la viande rouge, mais il vaut mieux en réduire la consommation et choisir des coupes plus maigres. Les viandes blanches comme le porc, la dinde ou le poulet constituent de bonnes solutions de rechange, tout comme le poisson et les plats végétariens. En fait, la consommation régulière de poissons gras contribue à préserver des maladies cardiovasculaires.*

Adoptez la même prudence avec ce que vous buvez. On se sent souvent sans énergie et fatigué simplement parce qu'on est déshydraté. On oublie souvent de boire jusqu'à ce que l'on ait soif. Les bureaux surchauffés et les systèmes de climatisation n'aident pas non plus.

Prenez l'habitude de boire de l'eau, fraîche ou gazéifiée, à toute heure du jour pour remplacer le thé ou le café.

Les jus de fruit sont aussi bons pour la santé, surtout s'ils sont sans sucre ou à faible teneur en sucre.

* Source : Fondation des maladies du cœur du Canada, 2001.



Avez-vous besoin de suppléments alimentaires ?

Les suppléments vitaminiques ne remplacent pas un régime équilibré. Mais si vous croyez que vous n'arrivez pas toujours à maintenir une alimentation équilibrée, vous pouvez alors prendre un supplément. Demandez à votre pharmacien de vous conseiller sur les vitamines et les minéraux dont vous pourriez avoir besoin.

Si vous êtes sujet aux rhumes l'hiver, essayez un supplément en vitamine C et en zinc pour stimuler votre système immunitaire. Consultez votre pharmacien et lisez toujours l'étiquette avant de prendre un supplément.

Consommez-vous la bonne quantité de calories ?

Si vous avez un problème de poids persistant, vous devriez consulter un spécialiste ou un médecin. Si vous avez toujours faim après un repas complet, cela est sans doute davantage lié à ce que vous mangez plutôt qu'à la quantité. Un repas nutritif et équilibré devrait vous satisfaire sans que vous vous sentiez gonflé.

Le nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre taille et de la forme de votre corps ainsi que d'autres facteurs. Consultez votre médecin ou le guide alimentaire canadien* pour déterminer ce qui vous convient.

Les régimes-chocs sont inefficaces, et la plupart des personnes qui en suivent regagnent rapidement le poids perdu. Si vous essayez de perdre du poids, vous trouverez des renseignements sur les programmes efficaces de réduction du poids en naviguant sur Internet.

* Source : Santé Canada, www.hc-sc.gc.ca