



Côté sain & Côté gourmand

PROGRAMME MIEUX-ÊTRE **chroniques sur la saine alimentation**

Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être

Février 2019- numéro 02

Prendre soin de soi en février

Débutons avec un petit quizz sympathique. Si je vous donnais le choix entre ces 5 manières de prendre soin de vous, vous opteriez pour?

- 1) Activité physique, bouteille d'eau et barre protéinée aux noix
- 2) Méditation, jus vert et repas végétarien
- 3) Relaxation, bon livre et thé vert
- 4) Bonne bouffe, bon vin et bonne compagnie
- 5) Soupe chaude, pantoufles douillettes et feu de foyer



Tentant n'est-ce pas!? Prendre soin de soi peut prendre tellement de formes, selon ce que nous sommes, nos intérêts, nos goûts ou encore nos besoins. Il n'existe pas une seule recette pour y arriver. L'important, c'est de garder en tête que **prendre soin de soi veut aussi dire se faire plaisir**. Ce qui m'amène à vous poser la question suivante: **quelle place le plaisir occupe-t-il dans votre alimentation?**

Il est souhaitable et fort agréable de **laisser au plaisir une place d'honneur autour de la table**. Même le nouveau guide alimentaire canadien met de l'avant cet aspect en émettant la recommandation : « Savourez vos aliments ». Ainsi, en sélectionnant vos aliments selon vos goûts, vos envies et vos préférences, vous pouvez les apprécier réellement. Ce que l'on mange est teinté de notre culture et de nos expériences. Il faut se méfier des choix alimentaires qui sont uniquement guidés par ce qu'on a lu, entendu ou par l'aliment aux 1001 vertus qu'on vous a présenté. **Gardez en tête que bien manger est relativement simple**. Choisissez une variété d'aliments, le plus frais possible, et qui sont bons pour vous, selon vos critères.



Le plaisir va au-delà de l'aliment, il touche aussi le contexte et l'ambiance du repas. Manger est tellement plus qu'un besoin physiologique, c'est aussi un acte social. Une seconde fois, petit clin d'œil au nouveau guide alimentaire qui présente l'énoncé « **Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez.** » Un bel énoncé rempli de sens.

- Se faire plaisir en alimentation c'est...**
- * Cuisiner un plat entre amis, en famille ou avec les tous petits.
 - * Découvrir un nouvel aliment
 - * Savourer un repas spécialement concocté pour nous
 - * Sortir sa belle vaisselle le temps d'un souper
 - * Préparer un souper aux chandelles
 - * Plonger dans ses souvenirs d'enfances grâce à un mets en particulier
 - * Servir un repas cuisiné maison de A à Z.
 - * Déguster un mets que l'on a découvert en voyage
 - * Manger une salade préparée avec les légumes de notre jardin
 - * S'offrir un repas dans son restaurant préféré

Le choix #5 du quizz vous parlait? Cette délicieuse recette aux saveurs exotiques pourra vous inspirer dans la planification de ce moment juste pour vous ... ou encore reconfortera toute votre famille un soir d'hiver.

Idée recette du mois de février

Soupe bonheur algérienne

Préparation : 35 minutes | Cuisson : 1h10 | Rendement : 6 portions

Ingrédients :

Agneau haché maigre	250 g (½ lb)
Bœuf haché maigre	250 g (½ lb)
Grosses gousses d'ail hachée finement	2
Botte de coriandre fraîche, hachée finement	1
Huile d'olive	45 ml (3 c. à soupe)
Oignon moyen haché finement	1
Céleri coupé en petits cubes (environ 3 branches)	250 ml (1 tasse)
Persil frais, haché finement	125 ml (½ tasse)
Cannelle moulue	1 ml (¼ c. à thé)
Boîte de tomates broyées de 796 ml (28 oz)	1
Boîte de pois chiches rincés et égouttés de 540 ml (19 oz)	1
Eau chaude	1,5 litre (6 tasses)
Riz basmati, rincé et égoutté	125 ml (½ tasse)
Menthe fraîche hachée finement	1 branche
Sel et poivre au goût	



Vous avez envie de prendre soin de vous? Vous ne savez pas exactement par où commencer ou vous souhaitez vous laisser inspirer. Il n'y a aucun doute, vous serez interpellé par l'événement *Agir pour ma santé*. Organisé par le programme Mieux-Être du **Centre de promotion de la santé** cet événement interactif et participatif pour les employés du CHU Sainte-Justine aura lieu le **14 février, de 8h à 16h à l'Atrium**.

J'explore, je m'inspire et j'agis

En plein cœur de l'hiver, nous vous proposons tout un programme d'activités : ateliers, kiosques, animations, conférences, démonstrations, pour **prendre soin de votre santé et favoriser votre bien-être**

Rendez-vous sur l'[intranet](#) pour toute la programmation de l'évènement.

Agir pour ma santé 2019

Préparation :

1. Préparer tous les légumes et les assaisonnements. Mettre l'eau à bouillir.
2. Dans un bol, mélanger les deux viandes, le sel, le poivre, la moitié de l'ail haché et 60 ml (¼ tasse) de coriandre hachée. Former des petites boulettes de la grosseur d'un 25 sous. Vous obtiendrez une quarantaine de boulettes.
3. Dans une grande casserole d'au moins 4 litres, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon, le reste de l'ail haché, le céleri, le persil, la moitié de la coriandre et la cannelle. Faites revenir pendant 7 à 10 minutes. Ajouter les boulettes doucement et faites-les revenir pendant 5 minutes.
4. Ajouter les tomates, les pois chiches, l'eau chaude, le sel et le poivre. Mélanger doucement tous les ingrédients.
5. Dès que le bouillon commence à bouillir légèrement, baisser le feu à doux et laisser mijoter pendant 40 minutes.
6. Ajouter le riz, et poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Mélanger de temps en temps.
7. En fin de cuisson, ajouter le reste de la coriandre hachée et la menthe. Ajouter les herbes à la dernière minute, pour conserver tout leur arôme.
8. Servir avec un quartier de citron et du pain Naan.

**Recette tirée du livre C'est moi le Chef! Les éditions du CHU Sainte-Justine, Parution prévue en novembre 2017*

Un petit coup de pouce?

Vous avez l'impression de vous perdre dans vos choix alimentaires ou de ne pas être en mesure de mettre le plaisir dans votre alimentation? Une consultation nutritionnelle pourrait vous aider. Vous bénéficierez d'une approche personnalisée et aurez des conseils pour remettre le plaisir au centre de votre l'assiette.

Prenez rendez-vous avec la nutritionniste du Programme Mieux-Être du Centre de promotion de la santé, offert aux employés du CHU Sainte-Justine et du CRME.

Pour plus d'informations, contactez nous au poste 2346 ou à l'adresse suivante:

promotion.sante.hsj@ssss.gouv.qc.ca.

PROGRAMME
MIEUX-ÊTRE

**consultations
nutritionnelles**

Centre de
promotion de la santé
CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal