



Côté sain & Côté gourmand

Chronique sur la saine alimentation

Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être

Janvier 2019- numéro 01

Après le bilan, l'action!

Vous souhaitez améliorer vos habitudes alimentaires en cette nouvelle année? En premier lieu, rappelez-vous qu'une saine alimentation va bien au-delà de la valeur nutritive ou de la teneur calorique des aliments consommés. **Voyez plus grand!** Voici **5 idées pour vous inspirer** dans votre démarche d'amélioration de vos habitudes. Ces énoncés pourraient vous surprendre ou vous encourager à penser différemment à votre alimentation.

1) Manger local plus souvent

L'une des grandes tendances qui continuera assurément à prendre de l'ampleur en 2019 est la « décroissance », la « déconsommation »: le fait de moins consommer, mais de bien consommer, ce qui s'applique très bien en alimentation. Manger local, ça se fait tout au long de l'année! Tout d'abord, en intégrant un concept qui est d'adapter son menu en respect des saisons et de la production locale. Un bol de fraises fraîches au milieu du mois de janvier **ce n'est pas tellement durable**, mais une confiture de fraises congelées du Québec, **c'est ultra local!** Puis, en misant sur d'autres produits du Québec en saison froide pour profiter d'une belle variété. Lors de vos emplettes, pensez aux viandes, aux produits de boulangerie ou encore aux produits d'épicerie d'ici, vous continuerez ainsi à manger local!



2) Cuisiner plus souvent

Posez vous la question: Pourquoi ne cuisinez-vous pas autant que vous le souhaiteriez? Par manque de temps? Manque de connaissances culinaires? Panne d'inspiration? Manque d'intérêt? Bref, **identifier vos vraies barrières à cuisiner** vous permettra de trouver des pistes de solutions pour arriver à cuisiner plus souvent. Si c'est un manque de temps, la planification vous aidera. Un manque de connaissances culinaires? Inscrivez-vous à des ateliers culinaires: plusieurs chaînes d'alimentation ou organismes en offrent. Puis, gardez l'œil ouvert sur les activités du Programme Mieux-Être. Une nouveauté pourrait s'ajouter dans les prochains mois... En panne d'inspiration, trouvez votre aliment central et faites aller votre moteur de recherche pour trouver votre recette! Sinon, laissez-vous tenter par des entreprises qui vous offrent des boîtes repas. Peut-être que quelques essais vous permettront de retrouver l'inspiration avec cette touche de nouveauté!



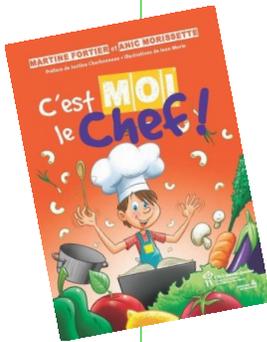
3) Manger plus souvent végété

Ayez un **objectif positif**, veillez à intégrer plus de protéines végétales à votre alimentation plutôt que de diminuer un aliment ou une catégorie d'aliments. Si vous êtes débutant dans la préparation ou la consommation de protéines végétales comme les légumineuses, le soya, les noix et les graines, intégrez-les tranquillement. Faites-le progressivement par exemple, en remplaçant le quart, puis la moitié de la viande hachée par du tofu émietté ou encore des lentilles dans vos recettes, comme une sauce à spaghetti, un chili ou un pâté chinois. Vous aurez ainsi plus de chance de succès! Si vous êtes avancé, **sortez des sentiers battus** et essayez de nouveaux ingrédients ou de nouvelles recettes végéta-riennes avec, par exemple, du tempeh.



4) Impliquer plus souvent les enfants en cuisine

Un enfant qui voit ses parents cuisiner quotidiennement ou encore mieux, qui est impliqué dans la préparation, aura une foule d'opportunités d'apprendre et d'acquérir des compétences culinaires. Les habitudes alimentaires se forment en enfance et une exposition répétée à différents aliments facilite l'appréciation! **Comme n'importe quel objectif, débutez graduellement!** Impliquer les enfants en cuisine c'est aussi les inviter à faire des choix dans la planification hebdomadaire du menu ou encore leur faire choisir un nouveau fruit à l'épicerie. Puis, pour ajouter de la variété au menu et permettre à votre apprenti, qu'il soit novice ou avancé en cuisine, d'être plus autonome en cuisine, offrez-lui le livre *C'est moi le chef* des éditions du CHU Sainte-Justine qui présente une foule de recettes spécialement développées pour les jeunes cuisiniers de 7 à 15 ans!



5) Prendre plus souvent le temps de manger

Êtes-vous du type à manger continuellement sur le pouce? En voiture, sur le coin du bureau, entre deux rendez-vous, devant un écran? Saviez-vous que le fait de ne pas être à l'écoute de votre corps peut vous faire prendre du poids? Votre corps vous envoie plusieurs signaux comme la faim et la satiété. La faim se fait sentir par des sensations physiologiques comme des gargouillis dans le ventre, une baisse d'énergie, des maux de tête ou encore de la difficulté à se concentrer, elle indique un besoin de nourriture. Quant à la satiété, elle se fait sentir après l'ingestion d'aliments et représente une absence de faim. On la reconnaît par une diminution du plaisir de manger ou un regain d'énergie. Avez-vous déjà porté attention à ses signaux? **Êtes-vous à l'écoute de votre corps durant le repas?** Prenez le temps de réfléchir à vos comportements lors d'un repas et prenez conscience de ceux-ci pendant l'action. Vous pourriez faire plusieurs découvertes.

Nos idées-recettes:

[Tempeh mariné au balsamique](#) de « SOS cuisine »

[Tacos au tempeh](#) de « cuisine futée parents pressés »

[Sauce bolognaise à la mijoteuse](#) de « cuisine futée parents pressés »

Ressources supplémentaires :

- Pour vous aider à manger local même en saison froide, lisez l'article d'aliments du Québec: [7 astuces pour manger local en hiver](#)
- Pour vous accompagner à écouter votre corps lors des repas, voici un outil développé par Équilibre: [Un repas plein de sens.](#)
- Pour de l'inspiration, voici [un article](#) du Défi santé, présenté par la fondation OLO vous proposant 15 actions pour faire participer vos tout-petits en cuisine.

Vous avez des questions à propos de votre alimentation ou de celle de votre famille?

Pour des conseils personnalisés et pour vous orienter dans vos objectifs d'amélioration d'habitudes alimentaires, prenez rendez-vous pour une [consultation nutritionnelle](#) 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 le Centre de promotion de la santé au poste 2346 ou à l'adresse suivante, promotion.sante.hsjs@sss.gouv.qc.ca.

Bonne année 2019!

