

# Côté sain & Côté gourmand

PROGRAMME  
**MIEUX-ÊTRE**

chroniques sur la  
saine alimentation

Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être, Centre de promotion de la santé

Septembre 2021- numéro 04

## L'automne et la routine chargée!

L'automne est synonyme de reprise des activités et du retour à la routine. Cette période apporte son lot de changements suite à une saison estivale souvent plus détendue. C'est donc un excellent moment pour mettre en place des habitudes de vie qui favoriseront un bon niveau d'énergie pour réussir à accomplir tout ce que vous désirez!

### 1) Préparer des boîtes à lunch nourrissantes

La fameuse boîte à lunch! Pour certains, elle n'a pas vraiment pris congé... Toutefois, en automne, elle est la vedette des magazines, des journaux, des livres de recettes et du fil d'actualité de multiples réseaux sociaux. On tente souvent de la réinventer et d'y apporter une touche d'originalité. Or, cette tâche peut-être très répétitive, voici quelques conseils pour vous inspirer et vous motiver.



- Mangez local et de saison! En cette période des récoltes, les produits du Québec remplissent les étals des épiceries et des marchés. Ils sont si délicieux qu'ils demandent très peu de préparation pour en faire un festin.
- Procurez-vous de bons contenants. Ça semble plutôt simpliste, mais ils peuvent vous faciliter la tâche et même vous inspirer. La tendance est au contenant compartimenté. On comble chaque section d'aliments différents et complémentaires pour en créer un lunch. Formule gagnante pour les enfants et surprenamment efficace pour les plus grands aussi! En plus d'être pratique à transporter, on diminue les déchets! En suggestion, un nouveau livre de recettes pour les lunchs des enfants; *Boîte à lunch nutrimini* par Mélanie Magnan
- N'hésitez pas inclure les classiques. Il n'est pas nécessaire de se mettre la pression pour se réinventer. Le plus important est que le repas soit nourrissant. Certains classiques de la boîte à lunch sont simples et efficaces, pensez au duo sandwich et crudités ou encore les restants de la veille!
- Planifiez les achats et la préparation. La planification reste le secret pour éviter les pannes d'inspiration et le manque de provisions.
- Pensez aux collations. La boîte à lunch doit contenir plus que le repas du dîner. Ajoutez-y des fruits, un muffin maison, des crudités et de l'houmous, des cubes de fromage, un yogourt ou encore des noix. Bref, ayez quelques options pour les collations durant la journée.

## 2) Pratiquer le transport actif

Se déplacer en bougeant que ce soit à la course, en marchant ou encore à vélo est rempli de bienfaits. Pour soi, pour son portefeuille et pour l'environnement. On augmente l'activité physique et en l'associant à un déplacement on joint l'utile à l'agréable!

Si votre déplacement actif a une bonne intensité, n'oubliez pas de bien vous hydrater tout au long de la journée et d'ajouter une ou des collations à votre boîte à lunch. Un petit creux pourrait se faire sentir en milieu d'avant-midi. Ou encore de prévoir une bouchée avant de repartir vers la maison qui vous donnera le carburant nécessaire!



## 3) Diminuer ou optimiser le temps écran

Prenez quelques minutes pour évaluer votre temps écran et celui de votre famille. On aborde souvent le sujet pour les enfants et les adolescents, mais le diminuer est bon pour tous. Il est surprenant de réaliser combien de temps dans une journée se déroule devant un écran. La technologie est omniprésente dans nos vies. Pourquoi ne pas optimiser son utilisation! Avec les écrans, on peut s'entraîner, méditer, faire sa liste d'épicerie, trouver une nouvelle recette, planifier son menu de la semaine, lire et tellement plus!

Lorsque possible, pourquoi ne pas troquer la télécommande par des souliers de course et sortir prendre une marche, la saison est si agréable!



## 4) Favoriser un bon sommeil

Dormir, un besoin plus qu'essentiel. Le sommeil a un impact sur la santé globale. Se sentir fatiguer et avoir un faible niveau d'énergie devient une grande barrière à plusieurs activités quotidiennes; comme bouger ou cuisiner.

De plus, la fatigue peut pousser à manger ou boire plus dans la journée, souvent des choix plutôt sucrés, pour aller chercher ce petit *boost* d'énergie, qui malheureusement est bien éphémère.

Porter attention à la durée et la qualité de votre sommeil. Bien que le sommeil puisse être affecté par multiples choses, dont plusieurs, nous n'avons pas le contrôle, certaines actions peuvent aider. Comme avoir une bonne hygiène de sommeil ou encore un rituel de coucher qui pousse à la détente tel qu'écouter de la musique, méditer, prendre un bain ou lire.

Vous avez des questions ou aimeriez des conseils pour optimiser vos habitudes alimentaires? Une consultation nutritionnelle pourrait vous intéresser. Prenez rendez-vous avec la nutritionniste du Programme Mieux-Être du Centre de promotion de la santé.

Poste 2346 ou [promotion.sante.hsj@ssss.gouv.qc.ca](mailto:promotion.sante.hsj@ssss.gouv.qc.ca)