

Lignes de vie

Améliorer la qualité de votre vie — Une étape à la fois



Manger sainement sur le pouce

L'un des principaux défis à relever lorsque l'on veut rester fidèle aux principes d'une saine alimentation consiste à apprendre à bien s'alimenter... sur le pouce. En effet, nous sommes souvent si occupés que nous en oublions nos bonnes intentions. Pourquoi est-ce si difficile pour nombre d'entre nous de rester fidèles à ces principes? Sans doute parce que nous sommes justement trop occupés.*

Un régime équilibré, composé d'une bonne part de céréales, de fruits et de légumes frais, constitue un élément essentiel d'un mode de vie sain. Rien de neuf à cela. Et pourtant, au rythme effréné de la vie moderne, la plupart d'entre nous courent du matin au soir et privilégient parfois la commodité aux dépens de la santé. Nous devons nous hâter de préparer les enfants pour l'école, de nous rendre au travail ou à une réunion, de rentrer à la maison, de préparer le souper, puis de nous mettre au lit. Même les fins de semaine sont un feu roulant d'activités : nous tentons de rattraper le retard pris dans un travail de bureau ou de terminer les corvées domestiques inachevées durant la semaine, d'accorder du temps à la famille et aux amis, ou de faire le taxi pour nos enfants inscrits à différentes activités. C'est pourquoi il n'est pas surprenant que, même sachant comment manger sainement, et pourquoi cela est important, nous n'en trouvions tout simplement pas le temps : il n'y a pas assez de 24 heures dans une journée. Comme plusieurs, nous renonçons à préparer un repas sain et équilibré, séduits par la commodité du service à l'auto le plus proche.

L'ironie, c'est qu'il est encore plus important de bien s'alimenter lorsque notre emploi du temps est très chargé. Lorsque notre corps est « ravitaillé » par des aliments sains, nous avons plus d'énergie et sommes mieux en mesure de gérer notre poids ou de faire face au stress. Manger sainement est vital, que nous soyons pressés ou non. Voici quelques stratégies et conseils pour vous aider, vous et votre famille, à conserver vos bonnes habitudes alimentaires :

 **Déjeunez.** Plus du tiers d'entre nous sautent le déjeuner, avec des conséquences potentiellement désastreuses pour notre ligne et pour notre capacité de concentration. Le déjeuner donne le « coup d'envoi » à notre métabolisme et nous empêche de trop manger durant le reste de la journée. Il nous empêche également de devenir si affamés que nous sommes prêts à attraper n'importe quoi (généralement des aliments sucrés ou salés comme des beignes, des croustilles ou des muffins).

 **Emportez un fruit ou des œufs.** Ayez toujours sous la main des bananes, des pommes ou des poires, et prenez l'habitude de vous faire cuire une douzaine d'œufs durs durant la fin de semaine. Écaillez-les, mettez-en un ou deux (comme désiré) dans un petit sac de plastique refermable, et conservez-les au frigo. Les matins où vous n'avez pas le temps de déjeuner, attrapez un sac d'œuf(s) et un fruit en partant; vous pourrez ainsi prendre un repas nourrissant.

 **Faites bonne provision de saines collations.** Préparez une petite « réserve » d'aliments santé non périssables que vous pourrez conserver dans le coffre à gants de l'auto, dans le casier du vestiaire de l'école ou dans un tiroir de

sur votre table de travail. Ces aliments prêts à manger tiendront lieu de collations ou de compléments à des repas pris sur le pouce. Voici des exemples de collations saines : des fruits secs (raisins, abricots, croustilles de bananes), des fruits ou de la compote de pommes en conserve, des craquelins de grains entiers, des mini-boîtes de céréales de grains entiers, des galettes de riz accompagnées d'un petit contenant de beurre d'arachides, des barres de céréales, des noix ou un mélange montagnard, une petite boîte de thon en conserve, de la soupe ou un chili végétarien en conserve.



Évitez de sauter le dîner. En prenant trois repas par jour, vous stabilisez votre taux de glycémie, vous aidez à abaisser votre taux de « mauvais » cholestérol et diminuez votre apport calorique. Si vous ne dînez pas, la chute de votre taux de glycémie qui en résultera vers 14 h peut vous faire sentir fatigué, vous rendre maussade... et vous inciter à vous précipiter vers la distributrice automatique. Si vous ne pouvez quitter votre bureau et que vous n'avez pas apporté votre lunch, dénichez dans votre réserve de collations des aliments protéinés, des fruits et d'autres sources de glucides.

Un autre aspect important d'une saine alimentation – quel que soit votre horaire – consiste à planifier vos repas. Il est étrange de voir les gens organiser avec soin d'autres aspects de leur vie, mais pas leur alimentation. Essayez de prévoir vos repas de la semaine avant de vous rendre au supermarché. Essayez aussi de laver et de couper vos fruits et légumes à l'avance, d'en placer une poignée dans des sacs de plastique que vous conserverez au réfrigérateur comme collations rapides ou plats d'accompagnement. Si vous prévoyez arriver tard du travail ou de l'école, ayez sous la main quelque chose de rapide et facile à préparer, et faites-en plus que vous n'en pouvez consommer durant un seul repas. Vous pourrez alors emporter les restes au travail ou à l'école le lendemain.

Mais si, pour quelque raison que ce soit, vous deviez acheter votre repas, gardez à l'esprit ce qui suit :



Lorsque vous devez manger en vitesse, pensez à aller au supermarché. Vous y trouverez des fruits ou des légumes lavés et coupés, du yogourt ou du fromage faible en gras. De nombreux supermarchés offrent également des sushis, des sandwichs roulés ou d'autres aliments sains, prêts à manger.



Le poulet ou le poisson ne sont pas toujours des choix santé. Plusieurs chaînes de restauration rapide proposent des sandwichs de poulet ou de poisson panés sur pain blanc, encore plus gras qu'un hamburger. Préférez-leur le poulet grillé.



Comme plat d'accompagnement, commandez une salade au lieu de frites. Vous éviterez ainsi de consommer un aliment mauvais pour la santé, et une salade ajoutera fibres et vitamines à votre alimentation.

Manger sainement lorsque vous êtes pressé, sur la route ou en voyage, représente un défi. Mais avec un peu de prévoyance et de planification, vous pourrez maintenir un mode de vie sain, où que vous soyez. Les avantages d'une bonne alimentation compensent largement les efforts mis dans la préparation d'un repas santé. Lorsque vous aurez compris cela, vous serez en bonne voie de vivre plus sainement.

Nous attendons vos questions,
commentaires ou suggestions.

lignesdevie@homewoodsolutionshumaines.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.800.361.4858

1.866.433.3305 (ATS)

514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

www.homewoodsolutionshumaines.com

LV_M_FR_V2_3



**Human
Solutions
Humaines**