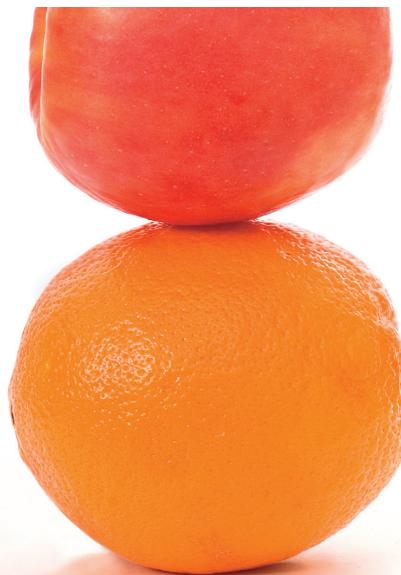




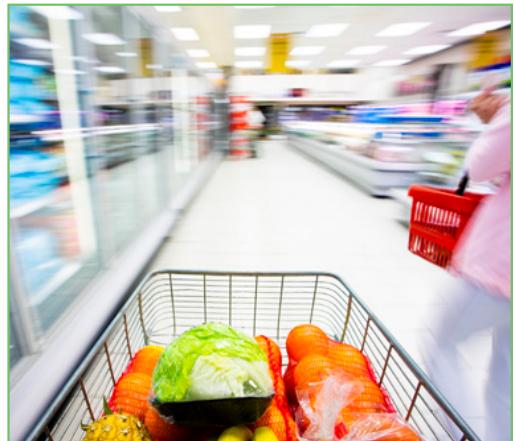
# Une trousse de ressources en nutrition!



# TOUTE LA VÉRITÉ SUR CE QUE VOUS MANGEZ!

Chaque année, en mars, les diététistes de partout au pays nous rappellent l'importance d'une saine alimentation et l'impact positif de la nutrition sur la santé et le bien-être. Cette année, les diététistes se consacrent à la destruction de mythes populaires sur les aliments et la nutrition en révélant la vérité à la population canadienne. L'information nutritionnelle n'a jamais été aussi accessible grâce à l'internet. Or, cette information n'est pas toujours crédible ou de source fiable. Comme Mitchell Kapor l'a bien dit, "obtenir de l'information sur l'internet c'est tout comme boire un verre à partir d'une bouche d'incendie!"

Les Diététistes du Canada vous révèlent la vérité sur 39 mythes populaires sur les aliments et la nutrition. Voici quelques exemples :



## MYTHE #1: IL FAUT ÉVITER LES GLUCIDES SI L'ON VEUT PERDRE DU POIDS

### La vérité!

- Si vous souhaitez perdre du poids, il n'est pas nécessaire de diminuer votre consommation de glucides.
- En diminuant vos glucides, il est possible qu'à court terme vous perdiez du poids par contre, ceci est dû à une diminution de la quantité de nourriture.
- Vous vous priverez de choix santé.
- Le meilleur plan de match pour perdre du poids est d'adopter des changements réalistes et graduels.

**RECETTE SUGGÉRÉE: SALADE DE QUINOA AUX AMANDES ET AUX FRUITS, VINAIGRETTE À L'ÉRABLE**

## MYTHE #2: LES ALIMENTS SANTÉ SONT TROP CHERS

### La vérité!

- Avec une bonne planification et des choix sensés, vous pouvez créer des repas délicieux, équilibrés et à petit prix.

**RECETTE SUGGÉRÉE: POISSON EN PAPILLOTE À LA THAÏLANDAISE**

**Pour dissiper d'autres mythes, veuillez consulter le site :**

**<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-Month/Nutrition-Month-2012/Myths.aspx>**

Lorsque vous parlez à votre diététiste professionnelle de Homewood Solutions Humaines<sup>MC</sup> par l'intermédiaire de votre programme d'aide aux employés\* et à leur famille (PAEF), vous obtenez des conseils d'une professionnelle qualifiée qui possède un diplôme d'une université reconnue qui atteste ses connaissances sur les aliments et la nutrition. Les diététistes peuvent vous aider à traduire la science de la nutrition en conseils pratiques et faciles à suivre. Les diététistes comprennent chacun de vos défis alimentaires, vos intérêts et votre mode de vie. Recourez dès aujourd'hui aux services de counselling en nutrition de votre programme d'aide!

**1.800.361.4858 | 1.866.433.3305 (ATS)**

**514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)**

\* Le masculin est employé ici comme genre neutre.



# Salade de quinoa aux amandes et aux fruits, vinaigrette à l'érable

Calories 233, Lipides 8,3 g, Glucides 36 g, Lipides saturés 1,1 g, Protéines 6 g  
Fibres 4 g (16 % VQ), Sodium 29 mg (1 % VQ), Calcium 47 mg (4 % VQ), Fer 3,1 mg (22 % VQ)

## TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN : MAGNÉSIUM



Quand nous avons testé cette salade, nous avons pensé que la recette de vinaigrette proposée par une autre personne serait délicieuse sur cette salade. Nous avons donc jumelé les deux recettes pour créer cette combinaison gagnante. Les fruits séchés donnent un goût sucré à cette salade et les amandes lui ajoutent du croquant.

1 tasse de quinoa, rincé	250 mL
1/2 tasse d'amandes effilées	125 mL
1/2 tasse de pomme grossièrement hachée	125 mL
1/2 tasse d'abricots séchés grossièrement hachés	125 mL
1/4 tasse de graines de tournesol grillées, non salées	60 mL
1/4 tasse de canneberges séchées	60 mL
1/4 tasse raisins secs	60 mL
2 c. à soupe de menthe fraîche finement hachée	30 mL
1/2 tasse de Vinaigrette à l'éرable	125 mL
1/3 tasse de sirop d'éralbe pur à 100%	75 mL
1/4 tasse de vinaigre de cidre	60 mL
1/4 tasse de moutarde au miel	60 mL
2 c. à soupe d'huile de canola	30 mL

1. Dans une casserole moyenne, mettre le quinoa et 500!ml (2 tasses) d'eau, puis porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le quinoa soit tendre. Laisser reposer pendant 5 minutes. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette.

2. Mettre le quinoa dans un grand bol. Ajouter les amandes, la pomme, les abricots, les graines de tournesol, les canneberges, les raisins secs et la menthe. Bien mélanger. Verser la vinaigrette et remuer délicatement pour en couvrir la salade.

3. Vinaigrette à l'éralbe: Dans un bocal, mettre le sirop d'éralbe, le vinaigre, la moutarde, l'huile et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Mettre le couvercle et remuer jusqu'à ce soit bien mélangé. Mettre la vinaigrette au réfrigérateur. Bien la remuer avant de l'utiliser. Donne 250 ml (1 tasse).

8 portions

© Cuisinez! Les diététistes du Canada. 2011. Les éditions de l'Homme.

## CONSEILS

- Si vous cuisez du quinoa pendant le week-end, faites-en cuire une quantité supplémentaire pour pouvoir servir cette salade la semaine.
- Dans la vinaigrette, vous pouvez aussi utiliser "du sirop à saveur d'éralbe à teneur réduite en sucre ou sans sucre".
- Le quinoa est une ancienne céréale originaire d'Amérique du Sud. Certaines marques doivent être rincées avant la cuisson pour enlever une substance amère, d'autres non. Familiarisez-vous avec les marques de quinoa qui sont en vente dans votre région et vous saurez s'il faut le rincer ou non.

© Les diététistes du Canada. 2011. Tous droits réservés.



# Poisson en papillote à la thaïlandaise

Calories 269, Lipides 13,5 g, Glucides 13 g, Lipides saturés 3,3 g, Protéines 23 g  
Fibres 2 g (8 % VQ), Sodium 310 mg (13 % VQ), Calcium 27 mg (2 % VQ)  
Fer 0,7 mg (5 % VQ)

**TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN :VITAMINE C, VITAMINE D, VITAMINE B6, VITAMINE B12, THIAMINE ET NIACINE**



4 feuilles de papier sulfurisé d'environ chacune  
4 morceaux d'un filet de saumon ou de filets de poisson blanc, sans la peau, soit environ  
1 c. à soupe de gingembre frais haché  
1/4 tasse de lait de coco léger  
2 c. à thé de sauce de poisson  
1 c. à thé de sauce aux piments et à l'ail  
Le zeste râpé et le jus d'un citron vert  
1 poivron rouge, en julienne  
1 mangue verte, en julienne  
2 c. à soupe de feuilles de coriandre fraîche  
1 citron vert, coupé en 4 quartiers

40 x 30 cm (16 x 12 po)  
500 g (1 lb), au total  
15 mL  
60 mL  
10 mL  
5 mL  
1  
1  
1  
30 mL  
1

Préchauffer le four à 220°C (425°F)

1. Déposer un morceau de poisson sur chaque feuille de papier sulfurisé. Plier les 4 côtés du papier pour former des plis à environ 10 cm (4 po) du bord, mais ne pas refermer le papier. (Cela empêchera le liquide de se répandre hors du papier).

2. Dans un petit bol, mélanger le gingembre, le lait de coco, la sauce de poisson, la sauce aux piments et à l'ail, le zeste et le jus de citron vert. Verser le mélange également sur le poisson. Répartir le poivron rouge et la mangue verte également sur le dessus du poisson. Ramener les 2 côtés les plus longs du papier sulfurisé ensemble sur le poisson, puis les replier plusieurs fois pour fermer le centre. Replier ensuite les côtés ensemble, en rentrant les extrémités sous la papillote pour qu'elles tiennent bien en place.

3. Déposer les papillotes sur une plaque à pâtisserie. Cuire au four préchauffé de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement quand on le pique avec une fourchette. Quand le poisson cuit dans sa papillote, les ingrédients aromatiques thaïlandais ajoutent des saveurs sucrées, salées et piquantes.

4. Mettre les papillotes dans des assiettes de service. À l'aide d'un couteau ou de ciseaux, couper le papier pour ouvrir la papillote. Ajouter à chaque papillote la coriandre et un quartier de citron vert.

4 portions.

© Cuisinez! Les diététistes du Canada. 2011. Les éditions de l'Homme.

## CONSEILS

- Les mangues vertes matures ont une saveur et une texture qui ressemblent à celles d'une pomme verte croquante, acidulée. Choisissez-en une dont la peau est sans tache et la chair ferme.
- Vous pouvez aussi utiliser des filets surgelés. Augmentez alors le temps de cuisson à 15 à 18 minutes.

© Les diététistes du Canada. 2011. Tous droits réservés.

*La relation que nous entretenons avec la nourriture peut affecter notre bien-être physique et psychologique. Nous en devenons particulièrement conscient pendant ces périodes de notre vie au cours desquelles notre relation avec la nourriture change et devient moins saine. Lorsque cela arrive, ce que l'on mange n'est plus vu seulement comme de la nourriture pour le corps, mais comme un moyen de composer avec des problèmes émotifs ou psychologiques. Certains réagissent à ces difficultés en mangeant trop ou en se lançant dans une diète intensive. Voici quelques considérations qui peuvent vous aider à conserver une relation saine avec la nourriture.*

## **COMMENT MAINTENIR UNE RELATION SAINE AVEC LA NOURRITURE**

**FAITES CONFIANCE AUX SIGNAUX QUE VOUS ENVOIE VOTRE CORPS.** Le corps est un instrument très fiable. Il nous indique quand il a besoin de nourriture (sentiment de faim) et quand il n'en a pas besoin (sentiment que vous avez assez mangé). Un élément clé dans une relation saine avec la nourriture est de faire confiance aux signaux que votre corps vous envoie.

**LE PROBLÈME DES DIÈTES.** Les diètes amaigrissantes populaires comportent plusieurs problèmes. L'un d'eux est que ces diètes bouleversent et dérèglent les signaux qui font partie du corps humain qui nous indiquent que nous avons faim ou que nous sommes satisfaits. Une autre conséquence sérieuse réside dans le fait que les diètes tendent à décroître le métabolisme du corps, c'est-à-dire qu'elles ralentissent le rythme auquel le corps brûle les calories. Puisque brûler des calories est justement la manière dont le corps contrôle le poids, le résultat de la diète est l'opposé de l'effet souhaité.

**LA NOURRITURE RÉCONFORTANTE A SES BONS CÔTÉS.** Manger sainement ne veut pas dire abandonner votre nourriture réconfortante préférée. La nourriture réconfortante augmente notre sentiment de bien-être psychologique, ce qui est tout à fait sain.

**LA NOURRITURE N'EST PAS UNE PILULE MAGIQUE.** Se tourner vers la nourriture réconfortante, ou n'importe quelle autre nourriture, en réponse à un coup dur émotif est nuisible. L'anxiété par rapport au travail ou à l'argent, les sentiments de culpabilité parce que l'on n'a pas appelé un ami ou fait quelque chose que nous avions promis de faire sont souvent des éléments déclencheurs qui font que les gens se tournent vers le sac de biscuits. Cela peut même devenir une réaction automatique. Plutôt que de vous lancer dans les biscuits, composez avec le problème, quel qu'il soit. Utiliser la nourriture comme une pilule magique ne fonctionne simplement pas.





**RECHERCHEZ D'AUTRES SOURCES DE GRATIFICATION.** L'une des manières d'éviter d'utiliser la nourriture pour adoucir les sentiments d'anxiété et de culpabilité est de se construire une liste mentale de choses qui vous font vous sentir bien avec vous-même. Celles-ci peuvent inclure les amis et la famille, votre amour pour le jardinage, ou quoi que ce soit d'autre. Plutôt que de vous tourner vers la boîte de beignes, prenez une marche, désherbez votre jardin,appelez une amie. Ces actions sont des sources de bien-être beaucoup plus fiables et elles sont faibles en gras!

**SENTEZ-VOUS BIEN DANS VOTRE CORPS.** Certain(e)s s'en font parce qu'ils ou elles ne ressemblent pas à un mince mannequin de mode ou à un athlète de natation. Cela ne fait que les empêcher de se sentir bien par rapport à leur corps et par rapport à eux-mêmes. Considérez les parties de votre corps que vous aimez.

**TRANSFORMEZ VOTRE PAUSE-CAFÉ EN PAUSE-SANTÉ.** Plutôt que de prendre un autre café, optez pour un fruit, un jus de fruits ou un yogourt lors de votre pause du matin ou de l'après-midi au travail. Une petite collation saine à toutes les trois ou quatre heures donne de l'énergie et aide à réduire votre envie de prendre un gros dîner ou un gros souper.

**PRENEZ LE TEMPS DE VOUS AMUSER.** Faire de l'exercice comporte des bienfaits qui vont bien au-delà de fournir un bon entraînement. Il ne s'agit pas seulement de brûler des calories. Bien que faire de l'exercice soit bon pour votre santé physique et psychologique, il y a aussi la satisfaction d'apprendre un nouveau sport ou d'avoir du plaisir lors d'une activité récréative.

**QUAND DEMANDER DE L'AIDE.** Certains comportements d'alimentation bouleversent l'organisme et peuvent créer des risques sérieux pour la santé. Parmi ceux-ci se trouvent les problèmes dentaires, l'interruption des menstruations et la perte définitive de masse osseuse. Si vous restreignez votre alimentation exagérément, pratiquez l'abus de laxatifs, l'induction de vomissement ou vous entraînez sept jours sur sept pour brûler des calories, vous devriez consulter un médecin.

*Les relations inappropriées avec la nourriture sont souvent dues à des attitudes apprises mais il est possible d'en apprendre de nouvelles. Si vous avez de la difficulté à apprendre de nouvelles attitudes par vous-même, faites appel à de l'aide professionnelle.*

Bien se nourrir au travail :

# MANGER SANTÉ MALGRÉ UN STYLE DE VIE TRÉPIDANT



*Vous sentez-vous fatigué\* au travail? Incapable d'en suivre le rythme? Peut-être serait-il temps d'examiner votre alimentation et l'effet qu'elle a sur vous. Les Canadiens passent près de 2 000 heures au travail chaque année. Pour bon nombre de gens, le lieu de travail représente littéralement un « second chez soi ». Étant donné la quantité de temps que nous passons au volant ou « sur le terrain », les choix d'aliments que nous faisons au travail risquent d'influencer grandement notre santé et notre mieux-être. Un mode de vie sain peut être transposé sur les lieux de travail – tout ce qu'il faut, c'est un peu de connaissances, d'efforts et de planification. Il faut tout d'abord adopter de bonnes habitudes alimentaires à la maison. Une fois cela fait, nous pouvons transférer ces bonnes habitudes au travail. Lorsqu'on sait qu'on devra travailler tard, il est important de faire provision de saines collations, d'emporter au travail des repas nourrissants et de s'assurer de consommer les éléments nutritifs dont on a besoin pour passer à travers cet horaire chargé.*

**SI VOUS AVEZ BESOIN D'UN PEU D'AIDE POUR TROUVER DES FAÇONS DE MIEUX MANGER AU TRAVAIL,  
VOICI QUELQUES CONSEILS SUSCEPTIBLES DE VOUS ÊTRE UTILES :**

**DONNEZ DU « PUNCH » À VOTRE SAC À LUNCH.** Emporter au travail un repas fait maison peut être préférable à un repas acheté, si vous le préparez avec soin. Mettez dans votre sac à lunch des aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Par exemple, vous pourriez emporter un pain pita complet (groupe des produits céréaliers), garni de copeaux de dinde (groupe des viandes et substituts), un sac ziploc rempli de crudités (groupe des légumes et fruits) et un contenant de yogourt faible en gras (lait et substituts). Variez vos choix tous les jours afin de prévenir l'ennui.

**SOYEZ PRUDENT.** Utilisez des contenants isothermes et des blocs réfrigérants pour conserver vos aliments froids à une

température sécuritaire. Mettez les aliments chauds dans des contenants thermos.

**EMPORTEZ UNE BOUTEILLE D'EAU AVEC VOUS.** Le manque d'eau peut influencer votre concentration et votre rendement au travail. Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de la main. Évitez les thés et cafés de spécialité, ainsi que les boissons gazeuses; buvez plutôt de l'eau avec vos collations ou repas pris au travail. Une personne qui travaille à un rythme rapide ou dans un environnement très chaud perd rapidement de l'eau et du sel par la sueur. Elle doit compenser cette perte en consommant plus d'eau et de sel. L'eau consommée doit être égale à la perte subie.

**LES GLUCIDES, LE CARBURANT DE VOS JOURNÉES.** Il est facile de deviner qu'une personne ne consomme pas suffisamment de glucides. Elle se traîne les pieds et se sent léthargique, même lorsqu'elle ne fournit pas de gros efforts physiques. Si vous faites un travail manuel très exigeant, vous devriez envisager d'augmenter votre consommation de glucides, pour compenser l'effort fourni. Si vous craignez que votre alimentation ne réponde pas à vos besoins nutritifs, consultez un diététiste ou votre médecin, ou faites appel au programme d'aide de votre organisation.

**FAITES BONNE PROVISION DE SAINES COLLATIONS.** Préparez une petite « réserve » d'aliments santé non périssables que vous pourrez conserver dans votre véhicule, votre armoire-vestiaire ou le réfrigérateur du coin-repas au travail. Ces aliments tiendront lieu de collations ou de compléments à des repas pris sur le pouce. Vous pourriez par exemple choisir des fruits secs, des fruits ou de la compote de pommes en conserve, des craquelins de grains entiers, des mini-boîtes de céréales de grains entiers ou un mélange montagnard. Vous trouverez ci-dessous une liste plus détaillée de collations dont vous devriez faire provision pour le travail, ainsi que les endroits où vous pouvez conserver ces aliments.

### RECOMMANDATIONS AU SUJET D'ALIMENTS QUE VOUS POUVEZ CONSERVER AU TRAVAIL :

#### À conserver dans le réfrigérateur du coin-repas

- Bagels ou pain
- Muffins au son
- Yogourt
- Fromage cottage
- Autres types de fromage
- Fruits frais
- Crudités
- Lait

#### À conserver dans votre vestiaire ou tiroir de bureau

- Craquelins
- Fruits séchés ou en conserve
- Boîtes de jus
- Galettes de riz
- Céréales
- Barres de céréales
- Beurre d'arachide
- Poisson en conserve

#### À emporter en déplacement

- Mini-carottes
- Bâtonnets de céleri
- Croustilles de bagel
- Galettes de riz
- Pommes
- Craquelins
- Bretzels

Recourez dès aujourd'hui aux services de counselling en nutrition de votre programme d'aide! Appelez-nous pour obtenir de plus amples renseignements. Nous attendons vos appels 24 heures sur 24, sept jours par semaine, 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](http://www.homewoodsolutionshumaines.com)**

© Homewood Solutions Humaines<sup>MC</sup>, 2012