



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 2

Pour une alimentation plus saine

Améliorer sa qualité de vie en améliorant son alimentation



Vous alimenter sainement est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour améliorer votre santé.

Si vous vous êtes promis de manger plus sainement et d'encourager votre famille à faire de même, mais que vous avez repoussé l'échéance ne sachant pas par où commencer, voici quelques conseils susceptibles de vous aider :

1. Pensez variété

Votre organisme a besoin de plus de 40 nutriments différents pour être en bonne santé, et aucun aliment ne les fournit tous. Sauf si vous avez des allergies ou intolérances alimentaires, vos choix d'aliments quotidiens devraient comporter du pain et d'autres produits de grains entiers, des fruits, légumes et des aliments riches en protéines, comme les produits laitiers, viandes, volailles et poissons.

2. Recherchez le mot « entier » sur les étiquettes

Quand vous achetez des produits céréaliers, recherchez sur l'emballage les mots «grains» et «entiers» au tout début de la liste des ingrédients. Les grains entiers comprennent le blé entier, l'avoine entière, la farine d'avoine, les grains de maïs entiers, le riz sauvage, le riz brun, le sarrasin, le seigle entier, le bulgur, le blé concassé, l'orge de grains entiers et le millet.

3. Ajoutez des légumes à vos mets

Ajoutez des légumes à vos recettes de pains de viande, lasagnes, omelettes, plats sautés et plats mijotés. Des légumes hachés congelés, comme les épinards, les pois et les carottes sont faciles à incorporer aux recettes. Vous pouvez également ajouter des légumes vert foncé, comme le chou frisé ou la bette à carde, pour relever le goût de vos sandwiches.





4. Libérez-vous de votre dépendance au sel et au sucre

Remplacez le sel par des condiments goûteux, comme les fines herbes, les épices, le citron jaune ou vert, ou le vinaigre. Remplacez le sucre blanc par des sucres naturels tels que le sirop d'érable, le miel ou un jus de fruit.

5. Préférez la version plus saine

Si vous êtes friand des sandwichs de viandes froides, essayez d'y mettre une version allégée de celles-ci. Si vous appréciez la commodité des repas congelés, recherchez ceux à faible teneur en sodium. Si vous aimez la restauration rapide, essayez une salade au lieu des frites comme plat d'accompagnement.

6. Faites de meilleurs choix de matières grasses

Lorsque vous achetez de la viande, de la volaille, du lait ou des produits laitiers, choisissez des versions maigres, faibles en gras ou sans matières grasses. Choisissez des

viandes maigres, comme le poulet sans la peau, le bœuf maigre ou le porc paré. Utilisez de l'huile d'olive, de tournesol ou de canola au lieu du saindoux ou du beurre. Cuisez les aliments au four ou sur le grill plutôt que de les faire frire dans un corps gras. Mangez davantage de plats sans viande.

7. Mangez plus de fibres

Au Canada, la plupart des gens ne consomment pas suffisamment de fibres. Les fibres sont importantes pour aider à maintenir la régularité des intestins et à réguler le cholestérol sanguin et la glycémie. Mangez tous les jours des aliments variés et riches en fibres, soit des grains entiers, fruits et légumes, ainsi que des légumineuses, comme haricots, pois et lentilles. À mesure que vous étendez votre gamme de fibres, buvez beaucoup de liquides.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.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.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

