



Alimentation : Dis-moi ce que tu manges...

Une saine alimentation consiste à choisir des aliments variés, peu transformés et riches en nutriments, tout en respectant ses besoins et ses goûts. Elle favorise la santé, l'énergie et le bien-être au quotidien, tout en procurant le plaisir de manger.

Les 4 clés d'une saine alimentation

1

Manger varié et équilibré : inclure chaque jour des fruits, légumes, produits céréaliers à grains entiers et des sources de protéines.

2

Privilégier les aliments peu transformés : cuisiner à partir d'aliments de base et limiter les produits riches en sucre, en sel ou en gras ajoutés.

3

Écouter ses signaux de faim et de satiété : manger lentement, sans distraction, et s'arrêter quand on est rassasié.

4

Partager et savourer les repas : prendre le temps de manger en bonne compagnie favorise le bien-être et de meilleures habitudes à long terme.

Trucs et astuces pour une saine alimentation



Planifier les repas : une courte planification chaque semaine aide à mieux équilibrer son assiette et à éviter le gaspillage.



Lire les étiquettes : permet de cibler les produits avec peu d'ingrédients et peu de sucre, de sel ou de gras ajoutés.



Cuisiner maison aussi souvent que possible : la qualité et la quantité des ingrédients sont plus faciles à contrôler.



Savourer sans culpabilité : tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. La clé, c'est la modération.

À retenir

Adopter une saine alimentation, c'est faire des choix simples chaque jour pour nourrir son corps et son esprit. Commence par de petits changements, savoure ce que tu manges et prends soin de toi, une bouchée à la fois. Comme dit le proverbe, « dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es! ».

Pour en savoir plus,
**écoutez le balado Discussions de corridors -
La santé, ça se cuisine - À table avec Dre Catherine Habel**