



ALIMENTATION

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

« Même si on bénéficie du meilleur thérapeute, la condition de la personne ne peut s'améliorer à moins qu'elle ne mange. L'alimentation joue un rôle primordial dans le rétablissement et le bien-être. » (Beaulieu, 2019)

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

Guide alimentaire canadien (2019)

Les saines habitudes alimentaires

Planifier des repas et des collations

- Planifier vos repas et collations en dressant une liste d'épicerie.
- Songer à utiliser les services d'épicerie par téléphone ou Internet au besoin.
- Manger plusieurs repas répartis dans la journée, aux heures qui vous conviennent.
- Au besoin, prendre une ou des collations.

Retrouver le plaisir de manger et de préparer les repas

- Préparer les repas selon vos goûts et préférences.
- Tenter de découvrir de nouveaux aliments et nouvelles recettes.
- Préparer vos repas avec des aliments simples pour limiter la consommation d'aliments hautement transformés (ex. : boissons sucrées, repas surgelés, pâtisseries, charcuteries, etc.).

Créer un environnement favorable et agréable

- En rendant l'aire de repas attrayante.
- En partageant un repas avec quelqu'un.
- En faisant jouer de la musique à l'arrière-plan, etc.

Prendre conscience de vos habitudes alimentaires

- Savourer la nourriture.
- Manger lentement et avec attention.
- Hydratez-vous tout au long de la journée en faisant de l'eau votre boisson de choix.
- Reconnaissez et respectez les signaux de faim et de rassasiement.



Signes de la faim

Quand il faut se mettre quelque chose sous la dent!

- Gargouillis dans l'estomac
- Sensation de vide dans l'estomac
- Petites crampes
- Baisse d'énergie, difficulté à se concentrer



Signes de rassasiement

Quand il faut arrêter de manger!

- Se sentir rassasié sans être trop plein
- Trouver les aliments moins savoureux
- Ressentir un regain d'énergie
- Se sentir à l'aise, bien

Quelques suggestions pour les jours où le niveau d'énergie est faible

- Cuisiner en plus grande quantité lors des bonnes journées et congeler des repas pour les journées où l'énergie est plus faible.
- Utiliser des légumes surgelés. Ils sont nutritifs, rapides à préparer et évitent le gaspillage.
- Manger de plus petites portions régulièrement dans la journée et favoriser des repas simples.

Par exemple :

- Pain doré (1 œuf + un peu de lait + vanille et sucre au goût) + petits fruits + yogourt;
- 1 ou 2 œufs à la coque + tranches de tomates + 1 ou 2 rôties avec du beurre + yogourt;
- Soupe aux légumes du commerce + morceaux de poulet cuit + craquelins et fromage;
- Filet de poisson (surgelé) cuit + riz ou pâtes + légumes surgelés.

Quelques exemples de collations

- Noix avec des fruits
- Yogourt ou pouding accompagné de noix ou de fruits
- Fruits frais ou séchés
- Céréales à grains entiers, sèches ou accompagnées de lait ou de boissons végétales enrichies
- Rôties ou bagels de blé entier avec beurre d'arachide ou fromage
- Légumes crus avec trempette

Astuces

Considérant qu'il n'est pas facile de faire des changements dans ses habitudes de vie :

- Se fixer un objectif à la fois, simple et réalisable (ex. : introduire un fruit en collation jour);
- Identifier les obstacles potentiels au changement et trouver des moyens de les surmonter;
- Au besoin, aller chercher le soutien de vos proches ou de professionnels de la santé.

Ressources en ligne

Capsules vidéo du Programme santé globale nutrition du CIUSSS de la Capitale-Nationale

www.ciuss-s-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/sante-mentale/programme-sante-globale/documentation

Blogue Olo - Fondation Olo

fondationolo.ca/blogue/

Mon Équilibre (ayant pour mission le développement d'une image corporelle positive)

monequilibre.ca

Guide alimentaire canadien

guide-alimentaire.canada.ca

Références bibliographiques

Beaulieu, D. (2019). *Le burnout et la dépression ; gravir les échelons vers la guérison*. Formation offerte par Académie impact psychologie et pédagogie. Repéré à <https://www.academieimpact.com/fr/formations/therapeute-impact/burnout-et-depression-gravir-les-echelons-vers-la-guerison-accreditee/>

Gouvernement du Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Canada. Repéré à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>.
Maheux, K., Vitali, G. et al. (2020) Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins. CIUSSS de la Mauricie-et-du-centre-du-Québec. Repéré à <https://www.ciuussmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/rendez-vous-et-consultations/guichet-d-acces-en-sante-mentale/fiches-d-education-psychologique-et-d-auto-soins-sur-l-anxiete-et-la-depression>

Maheux, K., Vitali, G. et al. (2020) *Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins*. CIUSSS de la Mauricie-et-du-centre-du-Québec. Repéré à <https://www.ciuussmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/rendez-vous-et-consultations/guichet-d-acces-en-sante-mentale/fiches-d-education-psychologique-et-d-auto-soins-sur-l-anxiete-et-la-depression>