



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

10 CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION

Choisir des aliments sains ne devrait pas être compliqué. Voici quelques conseils pour vous mettre sur la bonne voie.



CUISINEZ PLUS SOUVENT À LA MAISON

En cuisinant à la maison, il est plus facile d'éviter les aliments transformés. Un repas à la maison peut être aussi simple que des œufs brouillés, une rôtie de grains entiers et quelques tranches de tomate et de concombre.



VOTRE FAÇON DE MANGER EST AUSSI IMPORTANTE QUE CE QUE VOUS MANGEZ

Prenez le temps de savourer le moment des repas et les aliments que vous mangez! Ne faites pas plusieurs choses à la fois. Et évitez les distractions, comme l'ordinateur ou la télévision, pendant les repas. Asseyez-vous et profitez de votre repas à table. Si vous vivez avec d'autres personnes, faites du repas en famille une priorité.



ADOPTÉZ UNE ALIMENTATION INTUITIVE

Mangez quand vous avez faim et arrêtez-vous quand vous êtes rassasié. Écoutez votre corps.



MANGEZ À INTERVALLES RÉGULIERS

Déjeuner dans les 2 heures suivant votre réveil. N'attendez pas trop longtemps entre les repas. C'est plus difficile de faire des choix sains quand vous êtes affamé.



PRÉVOYEZ DES COLLATIONS SAINES COMME

Des craquelins au blé entier accompagnés de beurre d'arachide ou de houmous, un fruit et quelques noix non salées ou encore des bleuets congelés et du yogourt nature.



MANGEZ UNE VARIÉTÉ DE FRUITS ET DE LÉGUMES À CHAQUE REPAS

Dégustez des légumes ou des fruits entiers aux couleurs vives. Frais ou congelés, essayez-les d'une multitude de façons — crus, grillés ou sautés.



CONSOMMEZ DES GRAINS ENTIERS PLUS SOUVENT

Adoptez le riz brun, les pâtes de blé entier, le pain de seigle noir ou l'avoine. Essayez d'intégrer un nouvel aliment, comme du quinoa, du boulgour ou de l'orge, à votre soupe, votre salade ou votre plat mijoté.



MANGEZ DU POISSON AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE

La truite, le saumon, le thon et les sardines sont des choix savoureux. Essayez-les frais, congelés ou en boîte.



INTÉGREZ PLUS SOUVENT À VOS REPAS DES LÉGUMINEUSES COMME LES HARICOTS, LES POIS CHICHES, LES LENTILLES, LES NOIX ET LES GRAINES.

Ajoutez-en à vos salades, vos soupes et vos plats d'accompagnement, tels le riz, le quinoa ou le couscous. Les légumineuses peuvent remplacer la viande dans vos repas. Essayez le chili végétarien.



N'AYEZ PAS PEUR DU GRAS

Vous avez besoin de gras pour être en santé, et ça ajoute de la saveur à vos plats. Utilisez des gras d'origine végétale, comme l'huile d'olive ou l'huile de canola.