

# Pour une alimentation saine et savoureuse



*Améliorer la qualité de vie*  
[homewoodsante.com](http://homewoodsante.com)



**Homewood**  
Health | Santé





# À vos couteaux!

Avec un horaire de travail bien rempli et un mode de vie trépidant, il peut être difficile de trouver le temps et la motivation nécessaires pour cuisiner des repas sains à la maison. Toute cette activité, ajoutée à vos doutes éventuels quant à vos talents de chef, risquent de vous faire hésiter à enfilez votre tablier. Mais il n'est pas nécessaire d'être chef cuisinier pour préparer des repas sains et délicieux. Prenez l'ici et le maintenant comme point de départ, utilisez vos ressources, et avec quelques trucs, vous pourrez préparer et servir des plats sains et savoureux en un rien de temps.

Les diététistes agréées désirent aider les Canadiens et Canadiennes à se mettre à leurs chaudrons, à savourer le temps qu'ils passent à la cuisine et à découvrir de nouvelles façons de transformer leurs repas grâce à quelques astuces savoureuses et saines.



## À vos couteaux!



### LE SAVIEZ-VOUS?

- Les familles qui mangent des repas faits maison consomment plus de légumes, de fruits et de grains entiers.
- Faire la cuisine vous rend plus conscient de ce que vous mangez et favorise de meilleurs choix alimentaires.
- Cuisiner avec vos enfants leur apprend la préparation des aliments et favorise l'apprentissage de la lecture, des mathématiques et des sciences. C'est aussi une excellente façon de passer du temps de qualité avec eux!

#### Voici trois conseils sains, pratiques et amusants pour donner de la saveur aux aliments :

##### Conseil n° 1 : Au lieu de passer prendre un repas à emporter ce soir, faites votre propre cuisine rapide.

Si les mets à emporter vous semblent le meilleur moyen de faire plaisir à votre famille, vous avez besoin d'aide à la cuisine. Oubliez les mets préparés, renouez avec les plaisirs de la cuisine et de la nourriture saine, et donnez un élan à la préparation du repas du soir.

- Des repas décontractés et créatifs à préparer avec les enfants. Essayez les tacos, les fajitas, un bar à salade – quand tout le monde met la main à la pâte, la préparation des repas devient facile.
- Faites vos propres pizzas en quelques minutes. Garnissez du pain plat aux grains entiers de sauce tomate, de fromages savoureux et de restes de légumes.
- Des sandwichs pour le souper? Bien sûr! Fourrez des petits pains aux grains entiers avec de l'hoummos ou des restes de bœuf ou de poulet rôti, ajoutez-y une tranche de fromage et tous les légumes qui vous tombent sous la main.

##### Conseil n° 2 : Faites palpiter vos papilles! Il est temps d'essayer du nouveau.

Vous voulez essayer de nouveaux aliments, mais ne savez pas par où commencer? Ces idées savoureuses ne manqueront pas de vous séduire :

- Mélangez des lamelles de betteraves rouges crues, des poires

vertes et de la feta avec une vinaigrette citronnée à laquelle vous aurez ajouté des graines de lin moulues, pour obtenir une salade qui regorge de couleurs et de croquant.

- Pressez une lime sur un ananas grillé pour obtenir un dessert naturellement sucré.
- Faites facilement un risotto aux champignons avec de l'orge grillé et du bouillon faible en sodium, puis saupoudrez la préparation de Parmesan pour obtenir un plat d'accompagnement savoureux.

##### Conseil n° 3 : Ne lésinez pas sur les épices! Mettez du piquant dans vos plats avec de nouvelles combinaisons de saveurs qui font monter l'intérêt d'un cran.

Donnez une nouvelle vie à votre menu habituel en expérimentant avec l'ajout de ces saveurs alléchantes :

- La moutarde à l'ancienne et le citron ajoutent une note fraîche et piquante aux poissons comme la morue.
- Une pincée de noix de muscade fait des miracles sur les carottes, la courge musquée et le panais.
- Le cari égayera une soupe aux lentilles et relèvera le goût d'un sauté de tofu et de légumes.

##### Appelez votre diététiste de Homewood Santé en composant le 1.866.398.9505 pour obtenir d'autres conseils pratiques de cuisine rapide.

Lorsque vous vous adressez à une diététiste (R.D.) de Homewood Santé par le biais de votre PAEF, vous recevez les conseils d'un membre d'un organisme de réglementation provincial titulaire d'un diplôme en alimentation et nutrition décerné par une université reconnue, garantissant la prestation de conseils d'une professionnelle qualifiée. Les diététistes fournissent des conseils en nutrition réalistes et faciles à suivre fondés sur des données probantes. Elles comprennent vos champs d'intérêt, votre mode de vie et vos défis nutritionnels particuliers. Pour obtenir des conseils fiables en matière d'alimentation et de nutrition, adressez-vous à une diététiste.

*Adapté du matériel de la campagne du Mois de la nutrition des Diététistes du Canada. Trouvez de plus amples renseignements sur le Mois de la nutrition sur le site [www.nutritionmonth2016.ca](http://www.nutritionmonth2016.ca)*



# Relevez le défi des 100 repas

Faites de petits changements, un repas à la fois





## Faites de petits changements, un repas à la fois



Lorsqu'on veut faire un changement dans sa vie, on adopte souvent une attitude radicale parce qu'elle promet une transformation spectaculaire en peu de temps : le poids idéal, la taille de vêtements convoitée, le régime ou le programme d'exercice parfaits. Ces objectifs sont louables et enrichissants à réaliser, mais ce qui les rend si gratifiants peut également être démoralisant, car ils nécessitent du temps, de l'énergie et des sacrifices. La motivation que vous ressentez le premier jour de votre nouveau régime draconien peut facilement dégénérer si l'aiguille du pèse-personne ne bouge pas immédiatement ou si votre journée de travail a été stressante. Si votre objectif semble hors de portée, le simple fait de comparer votre poids actuel à votre poids idéal peut suffire à vous faire admettre défaite avant même d'avoir entrepris quoi que ce soit.

En mettant de côté notre but ultime et en nous concentrant plutôt sur des progrès quotidiens, nous pouvons favoriser une attitude saine et motivante au sujet de notre santé. Plutôt que de nous faire du souci au sujet du chemin qu'il reste à parcourir, nous pouvons commencer à célébrer les petits succès quotidiens.

En mars, le thème du Mois de la nutrition est « Le défi des 100 repas ».

Au lieu de se laisser décourager par des projets trop ambitieux, les Canadiens et Canadiennes vont savourer un petit changement à la fois. Savourer un petit changement à la fois, cela veut dire se féliciter de faire des choix sains (et délicieux!) à chaque repas, sachant qu'en réalisant de petites choses, les grandes s'accompliront souvent d'elles-mêmes.

Il est facile d'apporter de petits changements qui finissent par produire d'excellents résultats. Voici dix suggestions pour vous inspirer :

1. omettez le sucre dans votre thé ou café;
2. prenez le temps de déguster une collation en milieu de journée (ailleurs qu'à votre table de travail!)
3. adhérez au mouvement Lundi sans viande;
4. sirotez de l'eau au lieu de boissons gazeuses;
5. choisissez une salade au lieu de frites;
6. demandez qu'on vous serve la vinaigrette à part; mettez-en une petite quantité seulement sur votre salade;
7. optez pour des crudités au lieu des craquelins;
8. omettez le beurre sur votre maïs soufflé;
9. pimentez votre vie : cuisinez avec des épices ou fines herbes fraîches;
10. apaisez vos envies de friandises avec un fruit ou du chocolat noir.

Quel que soit votre objectif final, si vous voulez commencer à améliorer votre santé, consultez une diététiste professionnelle qui sera votre guide et votre coach pour relever le défi des 100 repas.

## **Au sujet de Homewood Santé**

Homewood Santé est le chef de file canadien en matière de santé mentale et de traitement des dépendances. Comptant plus de cent trente ans d'expérience, notre société obtient des résultats exceptionnels tous les jours grâce à un réseau pancanadien de près de 4 500 employés et spécialistes cliniques et par l'intermédiaire du Centre de santé Homewood, l'un des plus grands centres de traitement médical des troubles de santé mentale et des dépendances au Canada. Notre gamme complète de services concerne le mieux-être organisationnel, l'aide aux employés et à leur famille, les évaluations médicales mais aussi les traitements en milieu hospitalier ou ambulatoires, la gestion du rétablissement des patients et les services de réintégration au travail. Cette offre est personnalisée afin de répondre aux besoins particuliers des individus et des organisations. Homewood Santé redéfinit le traitement des troubles de santé mentale et des dépendances afin d'aider les Canadiens à vivre une vie plus saine, plus productive et plus épanouissante.

**Pour obtenir plus d'information, veuillez consulter le site [homewoodsante.com](http://homewoodsante.com)**

*Améliorer la qualité de vie*  
[homewoodsante.com](http://homewoodsante.com)



**Homewood**  
Health | Santé