



Bien manger. Mieux se sentir.

Votre guide des aliments riches en nutriments.

Idéalement, votre alimentation devrait comporter un équilibre de protéines, fibres, glucides, vitamines, minéraux, bonnes graisses et eau. Ces nutriments contribuent à stabiliser l'humeur, améliorer la concentration, booster l'énergie, renforcer les muscles, soutenir les défenses immunitaires et favoriser la vitalité générale.

Chacun joue un rôle

- **Les protéines** aident votre cerveau à produire les substances chimiques (neurotransmetteurs) qui régulent vos pensées, votre humeur et vos émotions.
- **Les Oméga-3** présents dans les poissons gras comme le saumon, soutiennent la structure et le fonctionnement du cerveau. D'autres bonnes graisses, provenant de l'avocat, des noix et des graines, sont également bénéfiques.
- **Les glucides** sont transformés en glucose (un type de sucre) qui circule dans le sang pour nourrir le cerveau et les autres organes vitaux.
- **Le sodium** aide les muscles à se contracter et à se détendre, soutient le fonctionnement des nerfs et maintient l'équilibre des fluides dans le corps.
- **Les fibres** favorisent la digestion en régulant le transit intestinal, tandis que les aliments probiotiques comme le yaourt, la choucroute, le tempeh et le kimchi soutiennent la santé intestinale différemment.
- **L'eau** vous maintient hydraté, permettant à votre cerveau, vos muscles et vos autres organes de fonctionner au mieux.

Ce ne sont là que quelques exemples de la manière dont une alimentation variée et riche en nutriments soutient le fonctionnement du corps et la santé globale. Les quantités appropriées dépendent de votre état de santé, votre mode de vie et votre historique médical.



Guide simple pour manger plus sainement

Pour beaucoup de personnes, 3 règles simples peuvent faciliter une alimentation plus saine.

Mangez plus :	Mangez avec modération :	Mangez moins :
<ul style="list-style-type: none">• Fruits et légumes• Céréales complètes (pain complet, riz brun, quinoa)• Légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves de soja, haricots rouges, noirs ou pinto)• Poisson et fruits de mer• Graisses insaturées présentes dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardines), ainsi que dans les avocats, les noix, les graines et l'huile d'olive	<ul style="list-style-type: none">• Viande rouge (bœuf, porc, agneau, chèvre et venaison)	<ul style="list-style-type: none">• Sucres raffinés (issus de la canne à sucre, des betteraves, de la noix de coco, du palmier ou du maïs)• Aliments transformés riches en graisses saturées, sel et sucre, tels que les soupes préparées, charcuteries, saucisses, snacks et céréales du petit-déjeuner

Vous pouvez utiliser des ingrédients frais, surgelés, secs ou en conserve – choisissez simplement des options peu transformées et contenant peu d'additifs ou de conservateurs.

Guide de recettes plus saines

Vous souhaitez ajouter plus de valeurs nutritionnelles à vos repas déjà délicieux ? Essayez de faire de petits ajustements dans vos recettes, en utilisant le tableau ci-dessous comme point de départ.

Dans votre recette, remplacez :	Par :
Chapelure sèche	Flocons d'avoine, farine de lin ou d'amande
Beurre, margarine ou saindoux dans les pâtisseries	Compote de pommes, bananes écrasées, purée de prunes, potiron, chou-fleur, courgette, avocat ou beurre de noix
Beurre, margarine, saindoux ou huile pour la cuisson	Spray antiadhésif ou huiles insaturées (olive, avocat)
Viande, poisson, légumes en conserve ou soupes	Versions à faible teneur en sodium ou réduites en sel
Crème	Lait demi-écrémé sans matière grasse, lait concentré, moitié de yaourt nature faible en gras, fromage cottage non salé, ou lait de coco
Fromage à la crème entier	Fromage à la crème faible en gras ou sans matière grasse, fromage Neufchâtel, cottage cheese mixé ou tofu
Crème aigre (sour cream)	Yaourt nature sans matière grasse
Œufs entiers	2 blancs d'œufs ou ¼ de tasse de substitut d'œuf par œuf entier
Farine tout usage (pour les pâtisseries)	Farine de blé complet pour la moitié, ou farine d'amande, de banane, de pois chiche, de coco, de chanvre, de millet, d'avoine, de quinoa ou de seigle
Bœuf ou porc haché	Bœuf ou porc haché extra-maigre ou maigre, ou volaille ou poisson haché, ou tofu (ferme) émietté ou tempeh
Mayonnaise	Mayonnaise allégée, yaourt grec, avocat ou houmous
Viande dans les soupes, ragoûts, plats gratinés ou mijotés	Légumes, légumineuses, tofu ou tempeh
Lait concentré	Lait écrémé concentré
Lait entier	Lait demi-écrémé ou sans matière grasse
Pâtes ou nouilles blanches	Pâtes ou nouilles de blé complet ou à base de légumineuses
Riz blanc	Riz brun, boulghour, orge, quinoa, millet, sorgho, teff, riz noir ou rouge, ou chou-fleur râpé

Même de petits changements peuvent faire une grande différence sur le long terme. Si vous avez besoin d'idées de recettes, cherchez en ligne des options validées par des diététicien(ne)s ou demandez conseil à votre professionnel de santé.

