



Mangeons bien, Mangeons Santé

-Madeleine T. Nutritionniste-Chef en Cuisine santé

Comment manger sain ? Les 4 règles à respecter

Inutile de s'astreindre à un quelconque règlement ou à un régime draconien pour manger sain au quotidien. Il suffit d'intégrer quelques principes simples et de bon sens. Suivez le guide.

Règle #1 : Manger de tout

Il est primordial de ne bannir aucun aliment, au risque d'entraîner des carences et de ne pas subvenir aux besoins de notre corps. **Que le repas soit pris à l'école, au travail ou à la maison, il doit contenir un aliment de chaque famille (glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux) pour garantir l'équilibre.** Pour ce faire, Il suffit d'inclure dans l'assiette, une part de féculents, des légumes, de la viande ou du poisson et de terminer avec une petite part de fromage et un fruit. Si les produits sucrés industriels ne sont pas indispensables à notre organisme, bien au contraire, ne vous privez pas d'une petite part de tarte de temps en temps. Un carré de chocolat noir avec le café fait du bien au corps et à l'esprit. C'est avec les restrictions qu'apparaissent les frustrations et les pulsions alimentaires.



Règle #2 : Varier les plaisirs

Pour votre santé, mais aussi pour votre plaisir visuel et gustatif, n'hésitez pas à varier vos menus le plus possible. Côté protéines, alternez viande, poisson et œufs. N'oubliez pas les poissons gras (maquereaux, harengs...) et **veillez à ne pas manger plus de 4 œufs par semaine.** Changez des pâtes et du riz en essayant le quinoa ou les germes de blé. Privilégiez les aliments complets, plus rassasiants, plus longs à digérer et plus intéressants sur le plan nutritionnel. Profitez enfin des produits de saison qui apporteront la diversité nécessaire à votre équilibre.

À lire : Trois exemples de repas équilibrés dans une journée

Règle #3 : S'écouter et veiller aux quantités

Tous les diététiciens et nutritionnistes vous l'assureront : le secret d'une alimentation équilibrée est de **manger de tout, avec modération.** Les sucres lents, même s'ils sont indispensables à notre organisme, ne doivent pas être consommés en trop grande quantité. De même que les lipides. Il ne faut surtout pas les supprimer de l'alimentation, mais avec une cuillère d'huile et une cuillère de beurre par jour, vous avez la quantité dont votre corps a besoin. Enfin, prenez le temps d'écouter votre corps durant les repas. **Mangez lentement afin d'améliorer la digestion.** De plus, cela permet de se sentir rassasiée plus rapidement d'éviter de se servir une nouvelle fois.

Règle #4 : Éviter au maximum les produits industriels

Les produits industriels sont souvent trop sucrés ou trop salés et sont pauvres en apports nutritionnels. Si le plat préparé en supermarché reste très tentant pour les déjeuners au bureau, préférez toujours les restes du repas de la veille ou la préparation à la maison de votre déjeuner, comme une salade composée saine mais rassasiante, si vous avez du temps. Il est bien entendu possible de manger sain en allant chercher son repas au supermarché, à condition de bien lire les étiquettes et de respecter quelques règles sur place. À vos fourchettes.



Texte tiré pour le Centre culturel CEREFrac

Financé par



En partenariat avec



Popote Santé
Nutrition & Cuisine Santé