



## Manger sainement au travail



**Emily Domingues, NM**  
Consultante, Services de nutrition

Au cours de l'année écoulée, nous avons dû nous adapter à beaucoup de changements. Cela a conduit beaucoup de gens à passer plus de temps à manger seul chez eux ou dans de plus petits réfectoires au travail.

### #Sainchezsoi

Comme beaucoup d'entre nous travaillons de chez nous, il est devenu plus facile que jamais d'oublier ou d'ignorer nos routines ou pratiques d'alimentation normales. Cela étant, nous devons continuer à bien nous nourrir au quotidien. Même si certaines maladies ne peuvent être guéries par aucune nourriture ni aucun complément alimentaire,

une alimentation saine est importante pour soutenir le système immunitaire. <sup>1</sup>

### Conseils pour bien se nourrir chez soi

**Pratiquez l'alimentation consciente :** Mangez-vous par ennui? Mangez-vous par angoisse ou stress? Certains aliments peuvent aider à gérer le stress temporairement, mais ils peuvent également avoir un effet instable sur votre énergie et votre humeur. <sup>2</sup> Lisez notre article [« Trouvez votre propre stratégie santé »](#) pour en savoir plus sur l'alimentation consciente.

## Mangez des aliments

**variés :** Choisissez un mélange de grains complets comme le blé entier, le riz brun et l'avoine. Gardez des fruits et légumes frais à portée de main. Mangez des protéines de sources variées telles que la viande rouge, le poisson, la volaille, les œufs, le lait ainsi que des protéines d'origine végétale comme le tofu, les haricots et les légumes.<sup>1</sup>

**Hydratez-vous :** Faites de l'eau votre boisson de choix. Boire de l'eau est important pour votre santé : étanchez votre soif et hydratez-vous sans sucres ou énergie ajoutés.<sup>4</sup>

**Planifiez vos repas :** Cela vous permettra de gagner du temps et de l'argent. Mais n'oubliez pas d'y incorporer vos aliments réconfortants préférés ou des collations délicieuses!

**Utilisez vos restes :** Gagnez du temps sur la préparation de votre nourriture en utilisant des ingrédients issus des restes pour faire différents repas au cours de la semaine.

Pour des idées de recettes, consultez [le livre numérique de recettes](#) des diététistes du Canada.

## Grignotez intelligemment :

Choisissez des produits comme le houmous avec des légumes et des craquelins à grains entiers, des mélanges du randonneur, du yogourt et des fruits, ainsi que des smoothies.

## Aliments à avoir dans votre garde-manger

L'ajout de ces aliments à votre garde-manger vous aidera à concocter des repas et collations facilement. Pour de l'inspiration, consultez [le livre numérique de recettes](#) des diététistes du Canada.<sup>5</sup>

## Fruits et légumes qui restent frais longtemps :

Pommes, oignons, carottes, oranges, chou et patates.<sup>3</sup> Pensez également aux fruits et légumes en conserve.

## Aliments à grains complets :

Riz brun, avoine, produits à grains complets (pain, tortilla, pita), et quinoa.

## Herbes sèches et épices :

Ajoutez de la saveur et de la variété rapidement à vos recettes.

## Noix, graines et beurre de noix :

Parfait pour le pain, des craquelins et des fruits, pour ajouter du gras sain

**Poisson en conserve :** Thon, saumon et sardines

**Protéines maigres :** Volaille, poisson ou fruits de mer qui peuvent être congelés, œufs, yogourt, lait, fromage à faible teneur en gras, protéines végétales.<sup>3</sup>

*Suivez toujours les règles des autorités de santé de votre région au sujet des rassemblements, des masques, de l'hygiène des mains et de la distanciation physique.*

## Références :

1. Organisation mondiale de la santé. (2020). #healthathome. Consulté le 21 février 2021, sur <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
2. Uma Naidoo, M. (20 mai 2015). Eating during covid-19: Improve your mood and lower stress. Consulté le 21 février 2021, sur <https://www.health.harvard.edu/blog/eating-during-covid-19-improve-your-mood-and-lower-stress-2020040719409>
3. Canada, H. (9 février 2021). Gouvernement du Canada. Consulté le 21 février 2021, sur <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/covid-19.html>
4. Canada, H. (2021, January 26). Faites de l'eau votre boisson de choix. Consulté le 24 février 2021, sur <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/>
5. Diététistes du Canada. Livre électronique du Mois de la nutrition 2021. Consulté le 24 février 2021, sur [https://www.dietitians.ca/Advocacy/Toolkits-and-Resources/Resources-N-S/Recipe-eBook-Nutrition-Month-2021?ext=.](https://www.dietitians.ca/Advocacy/Toolkits-and-Resources/Resources-N-S/Recipe-eBook-Nutrition-Month-2021?ext=)

