



## Trouvez votre stratégie santé!



**Casidhe Gardiner, Dt.P.**  
Consultante, Services nutritionnels

Nombre de Canadiens ont du mal à trouver des habitudes alimentaires saines. Ils enchaînent les diètes à la mode et des cycles de restrictions puis de permissivité. Des études récentes ont démontré que peu importe la structure de la diète, les diètes populaires échouent à donner des pertes de poids durables ou des améliorations au niveau de la pression artérielle et du cholestérol (Ge, et al., 2020). De plus, la désinformation au sujet de la nutrition continue à circuler sur Internet et lors des conversations avec les proches. Lorsque la définition de l'alimentation saine n'est pas claire, il peut être difficile de savoir où commencer. Dans les faits, la nutrition ne repose pas sur une seule approche systématique pour tous, et pour trouver votre équilibre, vous devez vous concentrer sur vous-même.

### La base : le guide alimentaire canadien

En 2019, Santé Canada a mis à jour le guide alimentaire canadien. Le nouveau guide suit un format moins péremptoire et encourage les Canadiens à manger beaucoup de fruits et de légumes, des aliments protéinés et des grains entiers, et les encourage à faire de l'eau leur breuvage de choix. Bien que le guide montre une assiette typique avec des objectifs de proportions pour chaque type de nourriture (voir ci-dessous), il insiste également sur l'importance de se nourrir en pleine conscience, en accord avec le corps, de se nourrir avec plaisir, et d'utiliser les heures de repas comme des opportunités de socialisation pour se nourrir en harmonie avec ses besoins.<sup>2</sup>

## Prendre en compte notre culture et nos préférences

Une des raisons pour lesquels « manger sainement » change d'une personne à l'autre, c'est que nous sommes tous uniques! Non seulement nous avons notre propre santé et nos propres besoins nutritionnels, mais nous avons également des traditions et préférences variées qui jouent un rôle important dans nos vies. Tous les types de nourritures peuvent être intégrées à des habitudes alimentaires saines. En célébrant avec de la nourriture et en appréciant nos plats favoris, nous honorons nos corps et allons à la rencontre des besoins culturels, sociaux, émotionnels de notre santé.<sup>3</sup>

## Pratiquez l'alimentation intuitive

L'alimentation intuitive est une pratique intuitive qui a recours à une approche basée sur le corps comme sur l'esprit. Les 10 principes de l'alimentation intuitive aident à développer des habitudes d'alimentation en accord avec vos besoins physiques comme psychologiques.<sup>4</sup> Ceux-ci comprennent la prise en compte de votre faim comme de votre satiété, et à vous élever contre votre « police de la nourriture » interne qui taxe la nourriture de « bonne » ou « mauvaise »<sup>5</sup>

Apprenez-en davantage en visitant le site [intuitiveeating.org](http://intuitiveeating.org), en lisant la publication *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach*, ou en consultant un diététiste certifié en alimentation intuitive.

## Les diététistes peuvent vous aider

Quand vous avez des questions au sujet de la nutrition et des habitudes alimentaires personnelles, les diététistes sont les experts qui pourront vous aider. Ils guident les individus comme les groupes nutritionnels tout en gardant à l'esprit leur culture et leurs traditions, leurs préférences et conditions de santé.

Les services de diététistes sont compris dans nombre de régimes d'assurance santé. Pensez à vérifier ce que le vôtre couvre pour faire le premier pas vers votre stratégie santé.



[Le guide alimentaire canadien](http://Canada.ca/GuideAlimentaire)

## Références

1. Diététistes du Canada. (2021). *Guide d'idées et d'activités du Mois de la nutrition 2021*. Extrait de <https://www.dietitians.ca/Advocacy/Toolkits-and-Resources/French-only-resources/Le-Mois-de-la-nutrition-2021-Guide-d-idees-et-d-ac?ext=>.
2. Ge, L., et al. (2020). *Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in adults: systematic review and network meta-analysis of randomised trials*. *BMJ*, 1(369). <https://doi.org/10.1136/bmj.m696>
3. Gouvernement du Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien*. Extrait de <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
4. IntuitiveEating.org (2019). *10 principles of Intuitive Eating*. Extrait de <https://www.intuitiveeating.org/10-principles-of-intuitive-eating/>
5. Tribole, E. (2018). *What is Intuitive Eating?* *IntuitiveEating.org*. Extrait de <https://www.intuitiveeating.org/what-is-intuitive-eating-tribole/>