

PRINCIPES DE BASE D'UNE ALIMENTATION SAINES



Les commandements de l'alimentation propre

Le terme « alimentation propre » est un peu à la mode de nos jours, mais qu'est-ce que cela signifie exactement? Une alimentation propre consiste à manger les aliments les plus frais que vous pouvez trouver. Il faut manger plus de fruits et de légumes frais, de grains entiers, de protéines maigres et moins d'aliments transformés. Il peut être accablant de changer sa façon de manger au début, mais vous vous sentirez mieux que jamais. Que vous soyez au début de votre parcours de santé ou que vous cherchiez à améliorer une alimentation déjà saine, ces 8 commandements vous aideront à atteindre votre objectif!

- 1 Mangez des aliments complets, évitez les produits transformés.**
Les aliments transformés sont hautement addictifs et des niveaux élevés de sucre raffiné et d'ingrédients artificiels peuvent provoquer une inflammation - une des principales causes de maladies chroniques. Achetez des fruits et légumes frais (idéalement de votre région), des protéines maigres et des grains entiers.
- 2 Mangez 5 à 6 petits repas par jour.**
De petits repas tout au long de la journée vous évitent d'avoir trop faim et de vous lancer à la recherche de collations malsaines par manque de nourriture. Laissez un intervalle de 2,5 à 3 heures entre les repas pour ne pas avoir faim.
- 3 Mangez des légumes à chaque repas.**
Les légumes sont les aliments les plus propres qui existent et ils sont pleins de vitamines et de minéraux. Accordez aux légumes la plus grande part de votre repas et ajoutez-les aux collations : céleri avec beurre de noix, smoothie vert, carottes et houmous.
- 4 Buvez plus d'eau (et moins d'alcool).**
Commencez votre journée par un grand verre d'eau et buvez-en à petites gorgées tout au long de la journée. L'eau permet d'évacuer les déchets et les bactéries et aide votre corps à fonctionner au mieux. Il n'est pas nécessaire de cesser complètement de boire de l'alcool, mais il faut le consommer avec modération, car il déshydrate l'organisme et ajoute des calories vides.
- 5 Préparez vos propres repas.**
En préparant vos repas, vous saurez exactement ce que vous mangez et vous pourrez éliminer les sucres ajoutés, le sodium et les ingrédients artificiels. En ayant des déjeuners et des collations préparés à l'avance, vous éviterez de manger des aliments transformés quand la faim se fera sentir.
- 6 Coupez les sucres ajoutés et le sel.**
Santé Canada conseille de ne pas dépasser 10 % du total des calories quotidiennes en sucres ajoutés et 2300 mg de sodium par jour. Si vous vous nourrissez principalement d'aliments complets, cette règle est plus facile à suivre! Évitez les édulcorants artificiels et assaisonnez vos repas avec des herbes et des épices au lieu du sel.
- 7 Tenez compte des nutriments, pas seulement des calories.**
Une alimentation saine accorde la priorité à l'alimentation de votre corps. Les fruits et les légumes sont excellents, mais il faut aussi inclure des glucides complexes et des graisses saines. Il est important de privilégier la qualité par rapport à la quantité en matière de calories.
- 8 Ne vous privez pas.**
Une alimentation saine est synonyme d'équilibre. Il est important de faire preuve de discipline, mais vous risquez plus facilement de vous gaver de malbouffe si vous les rendez tabous. Au lieu de cela, accordez-vous un petit plaisir de temps en temps. Sachez qu'il est possible d'en profiter et de reprendre le chemin de l'alimentation saine!

Références diabetes.ca/advocacy---policies/our-policy-positions/sugar---diabetes
www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/sodium.html
Images extraites de Freekpic.com