



## Consommez davantage d'aliments à base de plantes

### Défi :

Choisissez des aliments frais et complets tous les jours

### Exigences pour réaliser ce DÉFI SANTÉ :™

1. Lisez « Consommez davantage d'aliments à base de plantes ».
2. Élaborez un plan prévoyant de consommer davantage d'aliments à base de plantes pour les repas et les collations.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



« Mangez vos légumes ». C'est un mantra que les parents de Caroline du Nord, Penn et Kim Holderness, appliquent à leurs deux enfants. Mais ce n'est pas toujours efficace.

Un accompagnement de brocolis. Une cuillerée de petits pois. Même quelque chose de très simple, comme une carotte, peut déclencher un incident à table. Parfois, il y a des gémissements,

des pleurs, des commentaires désagréables et un véritable malaise qui vous fait tourner la tête en rond... tout cela à cause des légumes.

Le fait d'être capricieux n'est pas seulement une phase de l'enfance. Examinez de plus près vos propres habitudes alimentaires. Consommez-vous suffisamment de fruits et de légumes? Et les autres aliments complets comme les grains entiers, les légumineuses, les noix, les graines, les œufs et les produits laitiers à faible teneur en gras?

Seuls 10 % des adultes consomment une quantité suffisante de légumes.<sup>1</sup> Et la situation des fruits n'est pas vraiment meilleure. Seuls 12 % des adultes consomment suffisamment de fruits.

Alors, pourquoi est-il si difficile de manger des fruits, des légumes et d'autres aliments complets? En effet, ils sont bons pour la santé, n'est-ce pas? La recherche révèle que les personnes qui consomment une plus grande quantité d'aliments à base de plantes sont en meilleure santé et vivent jusqu'à 10 ans de plus que celles qui n'en consomment pas.<sup>2</sup>

Souhaitez-vous profiter des bienfaits pour la santé d'une consommation plus importante de fruits, de légumes et d'autres aliments complets? Relevez le défi santé d'un mois : Consommez davantage d'aliments à base de plantes.

### Questionnaire : Relevez le défi des aliments frais

Dans quelle mesure connaissez-vous les bienfaits pour la santé de la consommation d'aliments à base de plantes? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



T F

1.   La mauvaise alimentation est l'une des principales causes de maladies chroniques et de décès prématurés.
2.   En moyenne, un adulte devrait manger 1 1/2 à 2 tasses de fruits par jour et 2 à 3 tasses de légumes.
3.   Une alimentation à base de plantes peut aider à réduire les risques de cancer, de diabète, d'obésité et de maladies cardiaques.
4.   Le fait de manger un peu de viande rouge n'a pas vraiment d'impact sur le risque de maladie cardiaque.
5.   Les légumineuses (haricots) sont une bonne source de protéines, voire mieux que la viande rouge.

Si vous avez envie de vivre plus longtemps, de vous sentir mieux et de baisser votre risque de maladie chronique, mangez plus de fruits, de légumes, de grains entiers, de noix, de graines et de légumineuses. La consommation de viande rouge, même en petite quantité, fait augmenter le risque de maladies cardiaques et d'autres problèmes de santé.<sup>3</sup>

*Answers: 1.Vrai, 2.Vrai, 3. Vrai, 4.Faux, 5.Vrai.*

## Évaluez vos choix alimentaires : Heureux ou triste?

Il est bien connu que 74 % des adultes aux États-Unis sont en surpoids ou obèses.<sup>4</sup> Et la principale cause de décès? Ce n'est pas un mystère non plus. C'est les maladies cardiaques.<sup>5</sup>

L'une des principales causes de ces deux phénomènes est le régime alimentaire américain standard. Vous savez... les pizzas, les hamburgers, les frites, les desserts, les boissons sucrées, l'alcool et les aliments transformés provenant d'une boîte ou d'un carton. Cependant, les recherches soulignent un facteur plus important que tous les autres comme étant la clé d'une vie longue, saine et heureuse. Want to know what it is? It's your food choices.

5 avantages d'une alimentation à base de plantes  
<https://tinyurl.com/4bf2why3>



## Dix façons de manger plus d'aliments à base de plantes

Si vous consommez déjà beaucoup d'aliments complets comme les fruits, les légumes, les grains entiers, les noix, les graines, les œufs, les produits laitiers à faible teneur en gras et les légumineuses, continuez ainsi. Si vous êtes prêt à accepter que votre régime alimentaire n'est pas parfait, il est toujours opportun de commencer à manger plus d'aliments à base de plantes. Voici comment le faire :

**1. Commencez par la salade.** Vous mangez au restaurant? Oubliez les plats principaux et optez pour une salade : laitue romaine, concombres, tomates, graines de tournesol et vinaigrette à l'huile d'olive. Essayez la salade de fruits. Ou préparez-les vous-même à la maison.



**2. Prévoyez une journée consacrée uniquement aux aliments complets.** Il n'est pas nécessaire d'être végétalien ou végétarien pour être en bonne santé. Mais essayez de le faire pendant une journée. Planifiez chacun de vos repas en privilégiant les fruits, les légumes, les grains entiers, les noix, les graines, les légumineuses, les œufs et les produits laitiers à faible teneur en gras.

**3. Allumez le grill.** Mais au lieu de faire cuire un steak sur les flammes, coupez des poivrons, des courges, des ananas et des courgettes. Mettez des épis de maïs ou des asperges sur le grill. Arrosez les légumes de votre choix d'huile d'olive et assaisonnez-les d'herbes citronnées. Ensuite, faites-les griller pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

**4. Préparez votre propre soupe.** Vous pouvez facilement préparer une soupe pleine de légumes dans une mijoteuse. Il suffit de hacher vos légumes préférés comme les carottes, le céleri, le brocoli, le chou-fleur et les oignons. Ajoutez un bouillon à base de légumes et un peu d'eau, et laissez mijoter pendant quelques heures.

**5. Pensez aux noix.** Mangez une poignée de noix comme collation. Ou ajoutez des noix et des graines à une salade. Essayez les noix, les amandes, les noix de cajou ou les pistaches.



**6. Mettez-le dans un mixeur.** Vous pouvez ajouter des fruits et des légumes en purée aux sauces, aux trempettes et aux smoothies. Préparez des champignons et des épinards et ajoutez-les à la sauce marinara ou à la sauce pour pâtes. Et si vous aimez les smoothies aux fruits, vous pouvez y ajouter vos légumes verts préférés. Vous bénéficierez des effets bénéfiques sur la santé et des nutriments, sans même les avoir remarqués.

## Manger plus végétal les aliments peuvent aider:<sup>6</sup>

- prévenir les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux
- contrôler le taux de glycémie
- prévenir certains types de cancer
- améliorer la santé des os
- prévenir la dépression
- réguler la tension artérielle
- améliorer le taux de cholestérol
- favoriser la gestion du poids
- prolonger la durée de vie



Vidéo : Voulez-vous manger du brocoli ?  
<https://tinyurl.com/2v62rws5>

Avez-vous envie d'améliorer votre santé, de vous sentir mieux et de vivre plus longtemps? Consommez davantage d'aliments à base de plantes.

**7. Mangez des croustilles.** Non, pas la sorte de croustilles frites dans l'huile que l'on trouve dans la section des produits de grignotage. Faites vos propres croustilles de chou frisé. Déchirez les feuilles de chou frisé en petits morceaux. Placez-les sur une plaque à pâtisserie. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel. Faites ensuite cuire au four pendant environ 10 minutes à 350 degrés.

**8. Servez-vous du four à micro-ondes.** Non, pas pour réchauffer un souper à partir d'une boîte. Procurez-vous des légumes surgelés comme le maïs, les carottes, les pois mange-tout, le brocoli, le chou-fleur et les légumineuses. Lorsque vous êtes prêt à manger, vous pouvez en mettre un peu dans un bol, les mettre au micro-ondes et déguster des légumes cuits à la vapeur en quelques minutes seulement.



**9. Privilégiez les produits frais.** Choisissez vos fruits et légumes préférés pour les manger directement. Le céleri, le chou-fleur, les poivrons, les carottes et les pois mange-tout sont des aliments très appréciés. Tout comme les bananes, les raisins, les pommes et les oranges. Mangez des fruits et des légumes au lieu d'aliments comme les confiseries et les beignets.

**10. Essayez une nouvelle recette.** Trouvez une recette à base d'ingrédients sains et essayez-la. Les options sont infinies, même pour les légumes qui ont parfois une mauvaise réputation comme les aubergines, les tomates, les choux de Bruxelles ou les brocolis.

Infographie : Manger des plantes pour se sentir entier  
<https://tinyurl.com/3696endb>

## Références

1. Lee, S.H., et al. (2022). Adults meeting fruit and vegetable intake recommendations - United States, 2019. [Les adultes qui respectent les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes - États-Unis, 2019.] *Morbidity and Mortality Weekly*, 71(1): 1-9. De : <https://tinyurl.com/h9b479m4>
2. Fadnes, L., et al. (2022). Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. [Estimation de l'impact des choix alimentaires sur l'espérance de vie : Une étude de modélisation.] *PLOS Medicine*, 19(3): e1003962. De : <https://tinyurl.com/8hbcwzud>
3. Zeneng, W., et al. (2018). Impact of chronic dietary red meat, white meat, or non-meat protein on trimethylamine N-oxide metabolism and renal excretion in healthy men and women. [Impact de l'alimentation chronique en viande rouge, viande blanche ou protéines autres que la viande sur le métabolisme et l'excrétion rénale du N-oxyle de triméthylamine chez des hommes et des femmes en bonne santé.]. *European Heart Journal*, eh799. De : <https://tinyurl.com/y82u442f>
4. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] De : <https://tinyurl.com/3m27zfm4>
5. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Leading causes of death. [Principales causes de décès.] De : <https://tinyurl.com/yckjn8vj>
6. What is a plant-based diet and why should you try it? [En quoi consiste un régime à base de plantes et pourquoi devriez-vous l'essayer?] De : <https://tinyurl.com/kjkyfhu>



## Consommez davantage d'aliments à base de plantes

**Défi :**  
Choisissez des  
aliments frais  
et complets  
tous les jours

### Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Eat more plant-based foods daily.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix visant à consommer davantage d'aliments à base de plantes et à en faire un élément régulier de votre vie.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:							HC = Health Challenge™ ex. min. = exercice minutes	
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Lester & hebdomadaire résumé	
HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____		
HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____		
HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____		
HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____		
HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____	HC <input type="checkbox"/> ex. min. _____		

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai consommé des fruits, légumes et aliments complets.

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait au moins 30 minutes d'exercice

### Autres projets de bien-être terminés ce mois-ci :

-----

-----

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_