

Mangez mieux, un pas à la fois

Par Chantal Rioux

Une solution intelligente **pour atteindre vos objectifs santé**. Ce guide pratique est un outil efficace pour améliorer vos habitudes alimentaires graduellement, **sans régime drastique**. Il prône une attitude saine vis-à-vis tous les groupes d'aliments et se veut accessible par tous.

Vous trouverez une **méthode facile** et **plus de 200 trucs simples** pour : limiter le sucre; réduire les mauvais gras; diminuer le sel; faire de meilleurs choix au restaurant, à l'épicerie, pour la boîte à lunch ou celle des enfants; intégrer plus de produits à grains entiers, de fruits et de légumes.

Une méthode facile

- 1) Observez
- 2) Décidez et planifiez
- 3) Passez à l'action
- 4) Faites part de vos réactions
- 5) Vous avez fait un pas de plus!

Tableau : Mes objectifs (cochez-les!)

Symbole	Objectifs	Symbole	Objectifs
	Limiter les mauvais gras ☐		5 à 12 portions de pain et céréales par jour ☐
	Réduire le sucre raffiné ☐		5 à 10 portions de fruits et légumes par jour ☐
	Diminuer le sel ☐		2 à 4 portions de produits laitiers par jour ☐
	Augmenter les fibres ☐		2 à 3 portions de viande ou substituts par jour ☐
	Astuces pour les enfants ☐		Astuces boîte à lunch ☐
	Mettre la pédale douce sur certains aliments ☐		Manger mieux au restaurant ☐

 Recherchez ce symbole pour des suggestions d'ordre général.

Des trucs simples

pour remplacer vos habitudes actuelles ou en développer de meilleures.

Écrivez vos impressions!

Exemple 1

- 1) **Observation.** Je bois beaucoup de boissons gazeuses et je ne mange pas assez de fruits et légumes. **Objectif.** Je veux augmenter mes portions de fruits et de légumes et réduire la quantité de sucre que je consomme chaque jour.
- 2) **Décision et planification.** Cette semaine, j'essaie les trucs #34 (boisson gazeuse) et #59 (consommation de vrais jus). J'utiliserai ces trucs pendant un mois. Je les note dans ma grille de progrès.
- 3) **Action.** Je mets immédiatement sur ma liste d'épicerie : eau de source gazéifiée (genre Perrier) et jus faits de fruits à 100% sans sucre ajouté, je les achète et mets en pratique les trucs pendant un mois.
- 4) **Réaction.** Je note dans mon cahier mes impressions sur les trucs. J'ai aimé les jus et le mélange avec de l'eau gazéifiée. Je préfère le jus de canneberges et je n'ai pratiquement plus le goût de boire un coca sauf en écoutant un film le vendredi. À ce moment, je me le permets.
- 5) **Intégration.** Je me sens bien dans cette nouvelle habitude et je bois seulement un cola le vendredi. Mon truc : pour être certain de ne pas en abuser, je l'achète en cannette en revenant du travail le vendredi.

Méthode
27

Des objectifs réalistes

Repérez les symboles qui correspondent à vos préoccupations. Procédez graduellement, seulement un ou deux trucs à la fois.

Mangez mieux, un pas à la fois

34

Les boissons gazeuses

Le marché des boissons gazeuses est en effervescence depuis des années. C'est une boisson appréciée par un grand nombre d'adultes et d'enfants. Malheureusement, beaucoup de gens en consomment chaque jour, et même plusieurs fois par jour. Si vous prenez une à deux boissons gazeuses par semaine, il n'y a pas de quoi faire un drame. Une boisson gazeuse en cannette contient environ huit cuillères à thé de sucre. Il faut donc limiter sa consommation. Pour les gros consommateurs de boissons gazeuses sucrées, voici quelques trucs qui peuvent vous aider.

Mélangez un tiers d'une eau de source gazéifiée nature (pas une eau minérale) à deux tiers de vrai jus de fruits non sucré!

Vous pouvez aussi utiliser de l'eau de source gazéifiée avec du jus de citron ou de lime et un peu de miel ou de sucre, une cuillère à thé suffit!

Il existe des jus gazéifiés biologiques en plusieurs saveurs. Essayez-les!

Essayez un mélange de deux tiers d'eau gazéifiée avec un tiers de limonade. Rafraîchissant l'été!

À essayer ☐ Aimé ☐ Intégré ☐

60

Les Éditions *La Pume Réveuse* 

C.P. 54, Sainte-Marthe-sur-le-lac, Qc, J0N 1P0
Courriel : laplumereveuse@videotron.ca

ISBN : 2-9809390-0-5

Prix: 17,95\$

150 pages