

## 7 conseils pour adopter de saines habitudes alimentaires après les Fêtes

Source: [Sun Life](#)

Prêt à repartir du bon pied après vos abus de nourriture du temps des Fêtes? Une experte en nutrition nous donne des conseils pour manger sainement pendant l'année qui commence.

Les Fêtes, c'est aussi le temps des plaisirs de la table et des mets festifs comme la tourtière et ce bon vieux sucre à la crème. Mais maintenant que le 1<sup>er</sup> janvier est passé, vous souhaitez peut-être revenir à des habitudes alimentaires plus saines.

Shahzadi Devje, diététiste et éducatrice agréée en diabète, nous livre des conseils que vous apprécierez sans doute si vous êtes déterminé à suivre vos résolutions du Nouvel An – ou à vous remettre de vos excès du temps des Fêtes!

### 1. Ne vous sentez pas coupable

Ce qui est bien avec le Nouvel An, c'est qu'il nous donne l'occasion de laisser le passé derrière et de prendre un nouveau départ vers un avenir meilleur. Et ça inclut les habitudes alimentaires! Ne vous sentez pas coupable d'avoir été gourmand, indique Devje. Ces moments où vous dégustez des mets que vous mangez rarement en compagnie de vos proches sont précieux. Après, vous pourrez prendre le temps de vous demander comment reprendre vos habitudes ou en adopter de meilleures.

Si votre niveau d'énergie est à zéro et que votre estomac appelle à l'aide après les Fêtes, Devje vous conseille de boire beaucoup d'eau pour vous réhydrater et combattre la fatigue. Vous pourriez également boire des smoothies verts pour faire le plein de vitamines, de minéraux et de fibres.

### 2. Méfiez-vous du battage médiatique

Comme beaucoup de gens prennent des résolutions concernant leur santé en début d'année, nous sommes bombardés de messages nutritionnels et de publicités nous présentant les tout derniers régimes miracles ou des listes d'aliments à éviter à tout prix. Lorsqu'il s'agit de votre corps et de votre alimentation, je vous conseille d'oublier les messages qui prônent des solutions extrêmes, fait valoir Devje.

En cette époque où l'on recherche la satisfaction instantanée, nous sommes constamment en quête de solutions rapides. Mais les messages à sensation qui diabolisent certains aliments ou nutriments ne nous aident pas à adopter des habitudes saines et durables, souligne-t-elle. En plus, ils peuvent nous faire sentir coupable et même nous enlever le plaisir de manger.

Alors, comment pouvons-nous acquérir de saines habitudes alimentaires pour la vie? Il faut trouver ce qui nous motive profondément à adopter un mode de vie sain et à nous alimenter en pleine conscience.

### **3. Cherchez ce qui vous motive à faire des choix sains**

Je crois que le Nouvel An nous offre l'occasion de prendre du recul et de réfléchir à ce que signifie pour nous être en santé, signale Devje. Ça varie d'une personne à l'autre. Demandez-vous pourquoi vous tenez à bien manger. Quelle est votre motivation? Voulez-vous vous remettre de vos abus des Fêtes? Améliorer votre santé générale ou accroître votre niveau d'énergie? Ou encore éviter des maladies comme le diabète? Quelles que soient vos raisons, elles doivent vous inspirer et vous inciter à poursuivre vos objectifs.

### **4. Soyez conscient de ce que vous mangez**

Pour s'alimenter en pleine conscience, il ne suffit pas de manger lentement. Vous devez être conscient des bienfaits nutritionnels que vous tirez de vos repas et savoir comment votre corps réagit à certains aliments. Par exemple, vous pouvez vous rendre compte que certains légumes et légumineuses vous font sentir plein d'énergie et rassasié, tandis que d'autres vous font sentir gonflé et inconfortable. En sachant comment certains aliments précis agissent sur votre corps, vous pourrez plus facilement planifier des repas composés d'ingrédients nutritifs que vous aimez.

Prenez-vous vos repas à votre bureau en faisant autre chose? Cela peut vous empêcher de manger en pleine conscience, c'est-à-dire en étant attentif à ce que vous mangez, à la raison pour laquelle vous mangez et à votre sentiment de satiété. Si vous êtes bien occupé, vous pourriez avoir du mal à manger en pleine conscience en tout temps. Commencez par choisir un repas en particulier – seul ou avec votre famille et vos amis – où vous prendrez le temps de manger et d'apprécier votre nourriture sans vous laisser distraire. L'alimentation consciente veut dire manger avec attention et envie au lieu d'engloutir son repas à la hâte en faisant autre chose, affirme Devje. Ça peut vous aider à adopter et à maintenir de saines habitudes alimentaires à long terme.

### **5. Commencez par de petits objectifs réalistes**

Pour améliorer vos habitudes alimentaires, allez-y par petites étapes, par exemple manger moins d'aliments frits, remplacer les sucreries par des fruits et des légumes frais, augmenter votre consommation d'eau quotidienne ou commencer vos journées par un déjeuner nutritif. Vos petites réussites vous motiveront à continuer, explique Devje. Et lorsque vous avez réussi une étape, ajoutez-en une autre.

En transformant graduellement ces petites étapes en objectifs à long terme, restez flexible. Devje ajoute : Ne vous en faites pas si vous faites un écart. Vos habitudes alimentaires n'ont pas besoin d'être toujours saines ou parfaites. Les rechutes sont normales et vous pouvez en tirer des leçons pour l'avenir. Restez positif et soyez indulgent envers vous-même.

### **6. Remplissez votre frigo d'aliments nutritifs**

Essayez de manger plus d'aliments à base de végétaux et d'intégrer à vos plats des produits nourrissants et colorés comme des fruits et des légumes, conseille Devje. Ce sont des principes de base que nous pouvons tous adopter, sans compter que l'on sait depuis longtemps qu'ils sont bons pour la santé et la longévité.

Remplissez votre frigo et votre garde-manger d'aliments nourrissants pour toujours en avoir à portée de main. Si vous intégrez déjà des légumes verts, des céréales, des légumineuses, des noix et des fruits variés à vos repas, vous êtes bien parti! Et nul besoin de jeter ce qui reste de vos délices des Fêtes. Vous avez peut-être encore de la farce ou de la tarte au congélateur que vous ne voulez pas gaspiller. N'hésitez pas à vous accorder une gâterie à l'occasion, précisez Devje. Ne voyez pas ça comme une tricherie. Ce sera juste un jour ordinaire.

### **7. Soyez créatif dans la cuisine**

C'est le temps de faire preuve de créativité et d'essayer de nouvelles choses. Par exemple, si vous aimez le macaroni au fromage, essayez de préparer votre propre sauce sans produits laitiers avec des ingrédients comme des pommes de terre, des carottes, des noix de cajou, de l'huile d'olive, de la levure alimentaire et du lait de soya. Et si vous avez un faible pour les collations sucrées, mélangez des pois chiches, du beurre de noix et du miel au robot culinaire, ajoutez des brisures de chocolat noir et vous aurez une pâte à biscuits nutritive sans œufs!