

## **Savoir bien manger : comment un régime alimentaire sain et équilibré peut améliorer votre santé mentale**

Source: [Mind Beacon](#)

Saviez-vous que bien manger est aussi bon pour l'esprit que pour le corps? De plus en plus d'éléments de preuve montrent que la nutrition et la santé mentale sont liées. Étant donné que, ces jours-ci, nous mangeons presque tous à la maison, et que nous pouvons ainsi être tentés de faire des excès, le moment est bien choisi pour examiner nos habitudes alimentaires. Après tout, bien nous alimenter peut nous être bénéfique à bien des égards.

### **Le lien entre la nourriture et l'humeur**

Plusieurs études ont montré un lien entre l'alimentation et la santé du cerveau. Une étude, par exemple, a comparé les régimes « traditionnels », comme les régimes méditerranéens et japonais, et les régimes « occidentaux ». Selon les résultats, les personnes ayant un régime alimentaire traditionnel présenteraient un risque de dépression de 25 à 35 % inférieur. Selon les auteurs, ce lien s'explique par le fait que les régimes alimentaires traditionnels sont riches en légumes, en fruits, en grains non transformés et en poissons. Ils contiennent également peu d'aliments transformés et de sucres raffinés, qui sont plus présents dans les régimes « occidentaux ». D'autres études ont établi un lien entre les aliments et les bactéries bénéfiques (les probiotiques qui combattent les « mauvais » germes et l'inflammation), qui améliorent l'humeur et la cognition.

Le lien entre la nourriture et l'humeur est logique. Les aliments nourrissent notre corps, y compris notre cerveau. Les aliments qui contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux et d'antioxydants nourrissent le cerveau et le protègent contre le stress oxydatif, c'est-à-dire contre les « déchets » produits lorsque le corps utilise l'oxygène et susceptibles d'endommager les cellules. De plus, notre santé physique et notre santé mentale sont étroitement liées. Lorsque nous prenons soin de notre santé physique en mangeant bien, notre santé mentale en récolte les bienfaits.

### **Comment maintenir l'équilibre pendant les périodes difficiles**

Il peut être particulièrement difficile de maintenir un régime alimentaire équilibré en ce moment. Tout d'abord, le stress influence la façon dont nous mangeons. Il peut provoquer des changements hormonaux qui indiquent au cerveau qu'il a besoin d'aliments riches en gras et en sucre. Deuxièmement, si nous sommes à la maison 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 avec notre famille, nous avons tout simplement moins de temps pour manger des aliments sains.

Il n'est pas toujours facile d'accorder la priorité à la préparation de repas sains, mais faites de votre mieux. Voici quelques conseils qui pourraient vous aider :

- **La règle est simple : limiter votre consommation d'aliments et de sucres transformés.** Accordez la priorité aux protéines, aux fibres, aux fruits et aux légumes.
- **Faites l'inventaire de votre garde-manger.** Assurez-vous d'avoir des aliments en conserve riches en protéines, comme des pois chiches, d'autres légumineuses ou du poisson. Ils seront utiles lorsque vous ne serez pas en mesure de vous rendre à l'épicerie.
- **Un soir par semaine, faites un menu.** Si vous avez des enfants, demandez-leur de vous aider à rendre le menu de la semaine amusant (en leur fournissant quelques directives). Vos plats n'ont pas à être raffinés!
- **Doublez vos recettes** pour avoir des restants.
- **Démarrez un groupe d'échange de recettes santé ou joignez-vous à un groupe existant.** Comme presque tout le monde cuisine chaque soir ces jours-ci, il se peut que vous vous cherchiez de nouveaux menus équilibrés.
- **Les commandes pour emporter à la rescousse!** Les commandes pour emporter peuvent être un choix santé. Regardez les menus en ligne à l'avance et sélectionnez quelques options saines. Vous soutiendrez par la même occasion les entreprises locales.
- **Faites de votre mieux.** Si vous avez des écarts, c'est normal. Nous en avons tous. Pensez à la suite des choses.
- **Considérez le jeûne.** Des milliards de personnes partout dans le monde jeûnent pendant des périodes limitées pour des raisons de santé et de lucidité. C'est une excellente façon de perdre du poids et de rester en bonne santé, mais assurez-vous d'obtenir le consentement de votre médecin avant d'apporter tout changement important à votre alimentation.

Une alimentation équilibrée ne peut pas régler les problèmes de santé mentale, mais elle peut améliorer notre humeur et réduire les symptômes d'anxiété et de dépression, en plus d'être, dans l'ensemble, vraiment bonne pour nous. La pandémie actuelle nous a permis de manger plus souvent à la maison. Ce que nous faisons de cette possibilité nous appartient.