

Trouvez un équilibre naturel en nutrition

Mois de la nutrition 2024



Branchés santé

Bulletin Éco-Nutrition: Volume 4



Coup de coeur

Angela Gonzalez, Technicienne en diététique

Centre multiservices de santé et de services sociaux de Ste-Agathe
Direction des services techniques

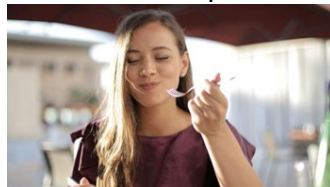
Libérez-vous de la culpabilité en mangeant !

Avez-vous déjà ressenti de la culpabilité vis à vis la nourriture? Ce sentiment de culpabilité est plus souvent qu'autrement amplifié par les différents réseaux sociaux et les médias, qui alimentent certains stéréotypes. Nous cherchons à ressembler à ce qui est socialement transmis comme étant le corps « idéal » : maigre, long et svelte. Nous pensons que si nous mangeons ce morceau de gâteau, nous nous éloignons de ces stéréotypes, qui ne représentent pas nécessairement la réalité. Une façon d'apaiser cette culpabilité est de s'alimenter d'une façon intuitive.



Alimentation intuitive

Avoir une relation saine avec les aliments, en profiter sans regret tout en étant pleinement conscient de ses habitudes alimentaires, est-ce possible ? Oui ! Mais comment? La réponse réside dans l'alimentation intuitive. Une pratique qui nous apporte des bénéfices, comme par exemple: identifier les signes de faim que notre corps nous donne, adopter des choix alimentaires plus sains et ainsi maintenir une meilleure relation avec la nourriture. Voici un article qui explique les grands principes :



[Les 10 principes de l'alimentation intuitive | RICARDO \(ricardocuisine.com\)](https://www.ricardocuisine.com)

La minute développement durable

Saviez-vous ...

qu'il existe des applications mobiles gratuites pour réduire le gaspillage alimentaire et économiser ?

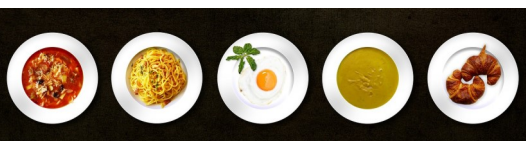
En voici quelques-uns :

- **Food Hero et Flash Food** : *Bénéficier de rabais en achetant des produits alimentaires dont la date de péremption arrive à échéance ou qui se retrouvent en surplus d'inventaire.*
- **TooGoodToGo** : *Achat via l'application de paniers anti-gaspillages assemblés par les magasins participants puis cueillette en magasin à l'heure prévue.*



Se régaler, un plaisir non coupable :

Parce que se délecter sainement et sans culpabilité c'est possible! Voici quelques informations, des livres et des recettes intéressants à considérer pour commencer à manger intuitivement.



- « De la culture des diètes à l'alimentation intuitive » par Karine Gravel, nutritionniste (Livre)
- « [The Power Bowl Recipe Book : 140 Nutrient-Rich Dishes for Mindful Eating](#) » par Britt Brandon (Livre en anglais)
- « [L'alimentation intuitive : 5 conseils pour s'y mettre](#) » par Stéphanie Côté, nutritionniste, Site TouGo (Site Web)
- « [Les desserts santé de notre nutritionniste](#) », Recette du Québec (Site Web)

[Consultez la page Internet Branchés santé](#)

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec