

Question d'équilibre

Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie

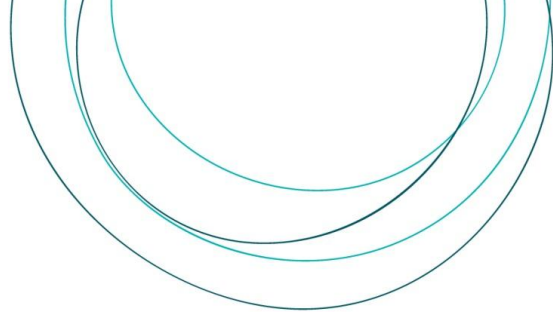
TESTEZ VOS CONNAISSANCES EN NUTRITION

Nous savons tous qu'un régime alimentaire nutritif et équilibré est important pour être en santé et le rester. Une alimentation riche en fruits, en légumes, en viande maigre et en grains entiers contribue non seulement à renforcer notre système immunitaire, mais aussi à prévenir certaines maladies chroniques comme les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, ainsi que certains cancers. De plus, elle peut aider à maintenir notre vivacité d'esprit et notre énergie à des niveaux élevés.

Quelle est l'étendue de vos connaissances en nutrition? Vous savez comment améliorer votre santé? Effectuez notre test, qui a été élaboré en fonction des recommandations du [Guide alimentaire canadien](#), et vous pourrez répondre à ces questions.

QUESTIONS POUR ALIMENTER VOTRE RÉFLEXION

1. **Combien de portions de lait et de substituts l'adulte moyen (de 19 à 50 ans) devrait-il consommer chaque jour?**
 - a) Une
 - b) Deux
 - c) Trois
 - d) Quatre
2. **Quelle est la source d'énergie de prédilection pour le corps?**
 - a) Protéines
 - b) Glucides
 - c) Matières grasses
 - d) Fibres
3. **Le [Guide alimentaire canadien](#) recommande d'éviter les gras trans dans le cadre de l'alimentation courante. Comme il est demandé dans le [questionnaire de Canadian Living sur la nutrition](#), en quoi consistent les gras trans ?**
 - a) Ce sont des acides gras à chaîne droite dotés d'une longue durée de conservation
 - b) Ce sont des gras qui augmentent le taux de cholestérol et le risque de maladie du cœur
 - c) Ce sont des gras présents dans les aliments transformés comme certains types de margarine
 - d) Toutes ces réponses
4. **Quel type de gras est bon pour votre santé ?**
 - a) Polyinsaturés
 - b) Hydrogénés
 - c) Saturés



5. Quelle est la meilleure source d'acides gras oméga-3 ?

- a) Huile d'olive
- b) Yogourt grec
- c) Saumon
- d) Bœuf

6. Il est essentiel à la production des globules rouges et une carence en celui-ci peut provoquer l'anémie.

- a) Magnésium
- b) Chrome
- c) Iode
- d) Fer

7. Sa consommation est nécessaire au maintien d'une peau saine et à la production des membranes cellulaires et des hormones.

- a) Matières grasses
- b) Glucides
- c) Fibres
- d) Vitamine C

8. Combien de portions de fruits et de légumes une femme adulte devrait-elle consommer chaque jour ?

- a) De trois à quatre
- b) De cinq à six
- c) De sept à huit
- d) De neuf à dix

9. Combien de fois par semaine devriez-vous manger du poisson ?

- a) Une
- b) Deux
- c) Trois
- d) Quatre

10. Tous les légumes sont nutritifs; toutefois, de quelles couleurs sont ceux qui ont la plus grande valeur nutritive ?

- a) Verts et orange
- b) Verts et jaunes
- c) Verts et rouges

RÉPONSES - COMMENT VOUS EN ÊTES-VOUS TIRÉ ?

1 - b

3 - d

5 - c

7 - a

9 - b

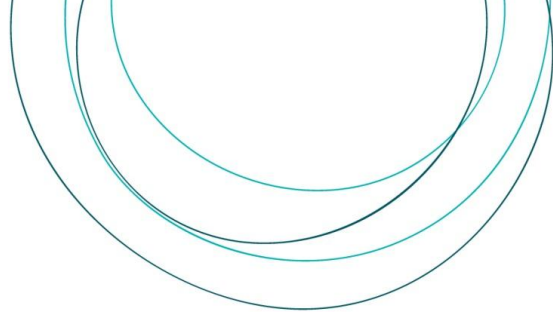
2 - b

4 - a

6 - d

8 - c

10 - a



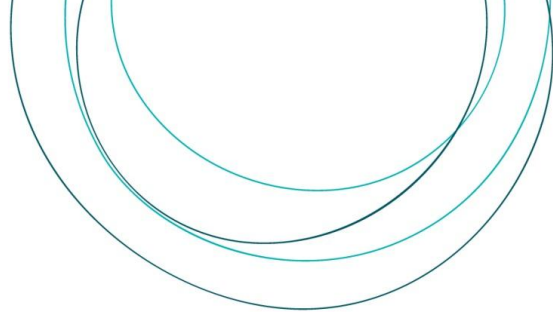
QUE SIGNIFIENT LES RÉSULTATS ?

1 à 3	Mauvais	Vous devriez dire adieu aux beignes et télécharger une copie du Guide alimentaire canadien !
4 à 6	Pas si mal	Il est toutefois possible de faire mieux !
7 ou 8	Bon	Vous connaissez la valeur nutritive des pommes et des oranges !
9 ou 10	Excellent	Vous êtes un as de la nutrition !

COMBATTRE LE STRESS GRÂCE À L'ALIMENTATION

- Noix et graines** : Ils permettent d'assouvir plusieurs fringales, car ils sont salés et croquants. Ils renferment de la vitamine B12, du magnésium et du zinc. Les amandes contiennent en plus de la vitamine E, une vitamine qui, à l'instar de la vitamine C, lutte contre les radicaux libres liés au stress qui provoquent les maladies cardiaques. Les noix de Grenoble et les pistaches sont connues pour abaisser la pression sanguine. Les graines de tournesol contiennent de l'acide folique, une vitamine qui favorise la production de dopamine, une substance chimique libérée par le cerveau qui procure une sensation de plaisir. Les noix de cajou sont une bonne source de zinc – une corrélation a été établie entre un faible niveau de zinc et l'anxiété et la dépression. Notre organisme n'étant pas capable de stocker le zinc, il est important d'en consommer au quotidien. Ajoutez une poignée de noix ou de graines dans votre santé !
- Baies** : Les bleuets possèdent l'une des concentrations les plus élevées d'anthocyanine, un antioxydant qui a été associé à toutes sortes de bienfaits pour la santé, dont l'amélioration de la cognition. La vitamine C, qui s'est révélée efficace pour lutter contre le stress, est quant à elle présente dans les différents types de baies, y compris les fraises, les framboises et les mûres.
- Orange** : Ce fruit est riche en vitamine C, une vitamine reconnue pour abaisser la pression sanguine et réduire la production de cortisol, l'hormone du stress.
- Poissons contenant des acides gras oméga-3** : Ces poissons, dont le saumon, peuvent aider à éliminer les symptômes du stress en augmentant les niveaux de sérotonine. Une alimentation riche en oméga-3 peut contribuer à freiner la production de cortisol et d'adrénaline, deux hormones sécrétées en cas d'anxiété.
- Avocat** : L'avocat contient de la lutéine, du bêta-carotène, de la vitamine E, des vitamines B et plus d'acide folique que n'importe quel autre fruit.
- Chocolat** : Oui, même le chocolat peut contribuer à réduire le stress, à condition d'être noir. Riche en flavonoïdes, substances reconnues pour leurs propriétés relaxantes (la tisane de camomille en est une excellente source), le chocolat renferme également du phényléthylamine, une substance chimique qui influence positivement l'humeur. Essayez le chocolat contenant 70 % ou plus de cacao.

Dans le cadre de tout régime alimentaire nutritif, qui comprend les aliments ci-dessus, la clé est de manger modérément et raisonnablement. Il ne faut pas oublier que consommer de bonnes choses à l'excès n'est pas mieux !



LA DEUXIÈME PARTIE DE L'ÉQUATION

Pour préparer votre organisme à gérer le stress, ce n'est pas tout d'adopter une saine alimentation. Essayez également de prendre les habitudes suivantes :

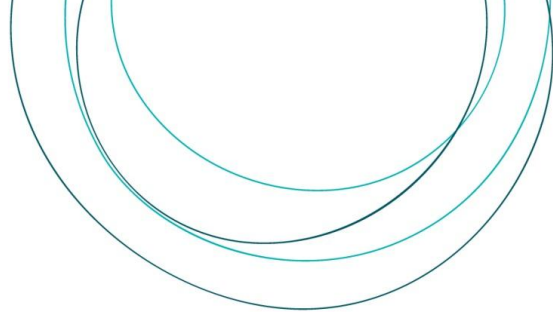
- **Faites de l'exercice.** Faire de l'exercice régulièrement est le meilleur moyen de gérer le stress. Même une marche rapide à l'heure du dîner est un bon début.
- **Faites de votre sommeil une priorité.** Le sommeil est une période essentielle à la régénération du corps; ainsi, même si vous êtes très occupé, ne compromettez jamais une bonne nuit de repos.
- **Trouvez des moyens de relaxer.** Les exercices de respiration profonde, la méditation, les massages, le tai-chi ou même la lecture en toute tranquillité sont des moyens de se détendre.
- **Évitez de vous soigner vous-même.** N'essayez pas de surmonter votre fatigue, votre manque d'énergie ou votre anxiété au moyen de l'alcool, de sédatifs, de stimulants, de nicotine ou d'autres substances, car cela ne fera qu'accentuer votre stress à long terme.
- **Réduisez votre consommation de café.** Des études ont révélé que la caféine peut accroître les niveaux d'hormones de stress.
- **Amusez-vous !** Le rire est vraiment le meilleur remède et peut vous aider à voir les choses sous un jour différent.

SOUTIEN OFFERT EN MATIÈRE DE NUTRITION

En guise de conclusion, votre alimentation peut influencer grandement sur votre humeur, votre santé et votre énergie. S'alimenter de manière saine et équilibrée peut toutefois représenter un défi lorsqu'il faut composer avec un horaire chargé et de nombreuses exigences personnelles et familiales. Grâce au service de soutien en nutrition du programme d'aide aux employés et à la famille, vous pouvez consulter une diététiste dont l'approche sera axée sur votre santé et vos objectifs. Communiquez avec l'une de nos diététistes et obtenez des conseils sur les sujets suivants :

- la perte ou le gain de poids;
- la diminution du niveau de cholestérol;
- en finir avec les hauts et les bas des régimes amaigrissants;
- la réduction de l'hypertension artérielle;
- l'augmentation des réserves énergétiques;
- le contrôle du diabète;
- une saine alimentation malgré un horaire chargé;
- la prévention des maladies du cœur;
- l'adaptation de l'alimentation au travail à horaire irrégulier;
- la prévention de l'ostéoporose;
- l'adoption d'un régime végétarien équilibré.

Vous pouvez obtenir une consultation téléphonique ou, si vous préférez effectuer les démarches par vous-même, vous pouvez recevoir une trousse en santé et mieux-être. Faites-en la demande en ligne en cliquant sur Accueil en ligne ou Premier contact, ou directement à partir de votre appareil mobile par l'intermédiaire de l'application Mon PAE



Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433