

Question d'équilibre

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

UNE APPROCHE GLOBALE EN MATIÈRE DE NUTRITION : NOURRIR À LA FOIS L'ESPRIT, LE CORPS ET L'ÂME

Dans notre monde exigeant où tout se passe à un rythme effréné, nous avons commencé à mettre l'accent sur l'utilité, notamment en ce qui concerne notre alimentation. En effet, il est beaucoup plus facile d'ouvrir une canette, de déballer un paquet ou d'activer l'ouvre-boîte pour calmer sa faim que de cuisiner avec des aliments frais. Pour les diététistes adeptes de l'approche globale en matière de nutrition, ce penchant pour la rapidité ou l'utilité est certes dommageable, mais il l'est davantage pour la santé que pour le portefeuille. Avec la montée alarmante du taux d'obésité moyen et du nombre répertorié de cas de diabète, l'existence du lien de causalité entre notre état de santé et ce que nous mangeons devient indéniable, et bien des gens songent à adopter une approche globale en ce qui concerne leur façon de se nourrir et de prendre soin d'eux-mêmes.

EN QUOI CONSISTE L'APPROCHE GLOBALE EN MATIÈRE DE NUTRITION?

L'approche globale en matière de nutrition consiste à consommer des aliments sains, à l'état naturel (le moins transformé possible) dans le but de favoriser une santé et un mieux-être optimaux. Essentiellement, il faut délaisser les aliments raffinés ou transformés au profit des aliments biologiques, entiers et cultivés localement. Il s'agit d'une approche selon laquelle les aliments sont soigneusement choisis afin de contribuer à une bonne santé, ce qui constitue le critère primordial.

DE GRANDS BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Les diététistes adeptes de l'approche globale en matière de nutrition croient que les aliments ne font pas que nourrir le corps, mais qu'ils ont également des vertus thérapeutiques. Comme l'a dit Hippocrate, père de la médecine : « Que ton aliment soit la seule médecine! ». Ce principe illustre à merveille l'approche globale en matière de nutrition. Voici quelques effets positifs que cette approche est susceptible d'avoir sur votre santé :

- une meilleure gestion du poids et la perte de poids;
- la prévention de maladies;
- une augmentation du niveau d'énergie;
- une amélioration de l'humeur;
- un sommeil plus récupérateur;
- un meilleur teint et un grain de peau plus sain;

- 
- le renforcement du système immunitaire;
 - un taux de glycémie plus stable;
 - la baisse du taux de cholestérol et de la tension artérielle;
 - une meilleure digestion et un soulagement de la constipation.

De plus, les adeptes de l'approche globale en matière de nutrition croient qu'il est possible de prévenir ou d'atténuer les symptômes de plusieurs maladies chroniques grâce à un bon régime alimentaire. Ils affirment également que cette même approche peut s'avérer efficace pour gérer des problèmes de santé comme :

- le diabète;
- l'obésité;
- l'arthrite;
- les maladies du coeur;
- l'hypertension;
- le cancer;
- la colite;
- la goutte.

À la base, l'approche globale vise à guérir le corps, l'esprit et l'âme afin d'atteindre un état de santé optimal.

L'APPROCHE GLOBALE VOUS CONVIENT-ELLE?

Les humains sont faits pour consommer des aliments dans leur état naturel, mais au cours des dernières décennies, la saine alimentation a été mise de côté au profit de la rapidité et de l'utilité. L'adoption exclusive de l'approche globale peut s'avérer problématique et peu pratique, mais de petits changements peuvent avoir des effets positifs considérables.

Si vous désirez intégrer l'approche globale à votre alimentation, vous pouvez commencer par de petits gestes. Par exemple, vous pouvez remplacer les boissons gazeuses par de l'eau ou des jus de fruits biologiques, faire vos emplettes à un marché local, privilégier les aliments biologiques et éviter la nourriture préparée aussi souvent que possible.

N'oubliez pas de consulter votre médecin avant d'effectuer des changements importants à votre régime alimentaire, particulièrement si vous souhaitez adopter l'approche globale en matière de nutrition dans le but d'atténuer une maladie chronique dont vous souffrez.



L'APPROCHE GLOBALE EN MATIÈRE DE NUTRITION : 10 PRINCIPES POUR MANGER PLUS SANTÉ

La clé de cette approche consiste à manger des aliments dans leur état naturel : non transformés, entiers et biologiques, lorsque cela est possible. Donc, que vous désiriez enrichir votre régime alimentaire en y incorporant de nouvelles idées tirées de l'approche globale ou que vous ayez l'intention de changer radicalement votre alimentation, voici 10 principes qui vous aideront à partir du bon pied et à améliorer votre santé. Choisissez ceux qui vous conviennent et appliquez-les; l'important est d'examiner son régime alimentaire et d'y apporter des changements permanents.

Privilégiez les aliments entiers et crus : c'est la nutrition dans sa plus simple expression et l'adopter est un jeu d'enfant. Pour calmer vos fringales, mangez des fruits et des légumes comme une pomme, une banane, des carottes, du céleri, des raisins, du melon ou de l'avocat dans leur forme naturelle, c'est-à-dire crue et non transformée.

Achetez des aliments biologiques : évitez la nourriture contenant des pesticides, des herbicides, des antibiotiques et des hormones lorsque cela est possible. De plus, les aliments biologiques ont meilleur goût et peuvent être plus nutritifs.

Diminuez votre consommation de sucre : le sucre artificiel ou raffiné est certainement agréable au goût, mais leur effet sur votre santé est tout autre. Au fil du temps, en remplaçant le sucre raffiné par des aliments dont le sucre est naturel comme les fruits, votre constaterez une nette amélioration à votre santé.

Buvez suffisamment d'eau : tout le monde connaît les bienfaits d'une bonne hydratation. Selon l'approche globale en matière de nutrition, vous améliorerez votre digestion et votre santé en général en buvant huit verres d'eau par jour. Par le fait même, on recommande d'éviter ou de réduire considérablement votre consommation de boissons gazeuses, d'alcool et de caféine.

Réduisez votre apport en sodium : le sodium est un des facteurs principaux menant à l'hypertension. L'apport en sodium quotidien recommandé se situe entre 1 500 et 2 300 milligrammes; or, la plupart des gens en consomment généralement beaucoup plus. Réduisez votre consommation de sodium en évitant la nourriture transformée et en gardant la salière hors de portée lors des repas.

Achetez des fruits et légumes locaux : les fruits et légumes d'ici ont non seulement meilleur goût, mais ils sont aussi plus nutritifs. En fait, il est souvent préférable d'acheter des fruits et légumes frais produits localement, même s'ils ne sont pas biologiques, plutôt que d'acheter des produits biologiques qui ont été transportés de l'étranger. Songez à cultiver votre propre potager, ou achetez des fruits et des légumes d'ici à un marché champêtre.



Bannissez la farine blanche : selon l'approche globale en matière de nutrition, il est recommandé d'éliminer le blé de votre régime alimentaire. Si ce changement est trop drastique pour vous, privilégiez alors les céréales, le pain, le riz et les pâtes à grains entiers, puisque ces aliments, lorsqu'ils sont fabriqués à partir de farine blanche, ne contiennent plus qu'une petite fraction de leurs fibres et de leurs nutriments initiaux.

Consommez de bons gras : ceux-ci font partie d'un régime alimentaire sain; alors lorsque vous cuisinez, remplacez les autres gras par une quantité modérée d'huile biologique pressée à froid, comme de l'huile d'olive extra vierge ou de l'huile de graines de lin. Pour la cuisson des aliments, optez pour les huiles résistantes à la chaleur, comme de l'huile biologique de canola ou de noix de coco. De plus, évitez les huiles hydrogénées, le gras saturé des viandes rouges et les produits laitiers, qui contiennent des gras trans.

Prenez des portions raisonnables : même dans le cas d'aliments sains, il demeure important de surveiller ses portions. Le volume recommandé pour une portion de viande s'apparente à celui d'un paquet de cartes à jouer, alors qu'une saine portion de pâtes correspond à une demi-tasse (non cuites).

La modération a bien meilleur goût : manger est un des plus grands plaisirs de la vie. Sachez profiter d'un bon repas, goûtez-vous à l'occasion et n'oubliez pas de temps à autre de manger ce qui vous plaît. Une saine alimentation ne doit pas être synonyme de privation! Elle consiste à intégrer les bons choix à son régime alimentaire habituel pour maintenir une bonne santé.

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.

LES RÉFÉRENCES :

<http://www.holistichelp.net/holistic-nutrition.html>
<http://www.livestrong.com/article/167813-definition-of-holistic-nutrition/>
<http://www.howtodothings.com/health-and-fitness/a3293-how-to-apply-holistic-nutrition-principles-to-your-diet.html>
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/foodnut/09354.html>
<http://www.holistic-wellness-basics.com/holistic-nutrition.html>
<http://www.myfamilyhomeopath.ca/Nutrition.html>
<http://www.holistichelp.net/holistic-nutrition.html>
<http://www.livestrong.com/article/167813-definition-of-holistic-nutrition/>
<http://www.howtodothings.com/health-and-fitness/a3293-how-to-apply-holistic-nutrition-principles-to-your-diet.html>
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/foodnut/09354.html>
<http://www.holistic-wellness-basics.com/holistic-nutrition.html>
<http://www.myfamilyhomeopath.ca/Nutrition.html>