

## De bonnes habitudes alimentaires 10 façons de se simplifier la vie

**N**ous sommes tous à la recherche de façons de mieux nous alimenter. La première étape pour remporter du succès dans un changement de comportement est d'être prêt(e) et ouvert(e) à l'idée d'essayer d'apporter ce changement. Au fil du temps, de petits pas finissent pas se traduire par un réel changement.

Il y a une foule d'information sur les aliments à privilégier et les aliments à proscrire dans notre assiette. Ces 10 suggestions toutes simples vous mettront sur la voie d'une meilleure alimentation :

1. Choisissez divers aliments dans chacun des quatre groupes alimentaires :
  - fruits et légumes
  - produits céréaliers
  - lait et substituts
  - viande et substituts
2. Mangez des produits laitiers faibles en matières grasses et des viandes maigres, du poisson et de la volaille.
3. Limitez les aliments riches en matières grasses tels que les aliments frits, les croustilles et les pâtisseries.
4. Supprimez ou réduisez le gras dans la préparation de vos aliments et réduisez le sel.
5. Limitez les aliments transformés.
6. Optez plus souvent pour les fruits et les légumes.
7. Limitez les sucreries telles que les desserts, les bonbons, la confiture, le miel et les boissons gazeuses régulières.
8. Évitez les grosses portions et évitez les secondes portions.
9. Choisissez des aliments riches en fibres :
  - produits céréaliers de grains entiers
  - lentilles et légumineuses
  - riz brun
  - fruits et légumes



10. Buvez de l'eau tout au long de la journée.

### **Persévérez!**

Même avec les meilleures intentions du monde, il est parfois difficile de s'en tenir rigoureusement à une saine alimentation. Il nous arrive à tous de retomber dans nos mauvaises habitudes alimentaires. Si cela vous arrive, reprenez-vous et persévérez. Il est de loin préférable de faire une rechute de temps à autre que de ne rien faire.

Essayez une suggestion à la fois jusqu'à ce qu'elle fasse partie de votre mode de vie. Ensuite, allez-y pour une deuxième suggestion. Si vous n'aimez pas un aliment, essayez-en un autre pour trouver ceux qui vous conviennent le mieux. Soyez patient(e) envers vous-même et célébrez toutes vos petites victoires chemin faisant.

Vous serez étonné(e) de constater combien ces petits changements, en s'additionnant, mènent à de grands succès.

Ces renseignements sont extraits du document *Votre passeport personnel vers une vie saine* publié par Vieillir Activement Canada en 2012, 2017, 2021. **Téléchargez le document complet** : <https://www.activeagingcanada.ca/fr/intervenants/ressources/diabete.htm>.