



# Cannelle, Pruneau et les bons légumes

Par Samuel Laverdière, CRIA

**D**is-moi ce que tu manges et je te dirai... qui tu es? Quel est ton état de santé? Si tu éprouves des difficultés à dormir?

C'est fou à quel point les aliments qu'on ingère influencent notre état de santé général. En janvier dernier, Santé Canada diffusait l'édition 2019 du Guide alimentaire canadien et souvenez-vous à quel point les stations de radio en ont parlé en long et en large. De grands lobbys l'ont critiqué, les vegans ont crié victoire et monsieur/madame tout le monde... a continué de faire comme avant. C'est un sujet souvent dangereux à aborder, notamment parce qu'on a l'impression qu'on s'immisce dans la vie privée des gens. Malgré tout, je fais le saut, tel un Travis Pastrana de la SST!

Comment lier l'alimentation avec une chronique sur la prévention et la sécurité au travail? Très simplement, car les choix alimentaires d'un camionneur, d'un cariste, d'un manutentionnaire ou d'un mécanicien vont influencer sa vigilance au travail, la qualité de son sommeil, son état de concentration et même la gestion de son stress.

Voyons ensemble de quelle manière les recommandations du Guide alimentaire canadien peuvent s'intégrer à n'importe quelle boîte à lunch. Soyez sans crainte, je ne suis pas nutritionniste et je ne vous ferai pas la morale sur vos choix. En passant, votre chroniqueur en préven-



tion est un grand amateur de Saucisse McCrêpes avec œuf et fromage, et il le sait que ce n'est pas un bon choix de déjeuner. L'objectif est de susciter la réflexion sur nos manières de penser, de cuisiner et de manger.

## Connais-tu ça, les macros?

Bien se nourrir ne doit pas être compliqué. Quelque chose d'aussi quotidien se doit d'être simple et facilement ancrable dans nos habitudes de consommation. Ainsi, se baser sur les macronutriments tombe dans le mille pour l'atteinte de ces standards. Ils sont : les protéines (viande, volaille, poisson, œufs, soya, noix et graines), les glucides (riz, patates, maïs, produits céréaliers, légumineuses, fruits et légumes) et les lipides (huile d'olive, avocat, beurre et fromage). Du moment qu'on retrouve ces trois choses dans une assiette, et à chaque repas, on peut déjà commencer à crier victoire.

À ce point-ci, il n'y a rien

d'extraordinaire. Ça ressemble probablement à vos assiettes régulières (ex. : poulet, patates et brocoli) ou même aux repas que votre grand-mère vous cuisinait la fin de semaine (rôti de palette, patates pilées et carottes). Le problème réside souvent dans les quantités : 50 % de votre assiette devrait être des légumes, 25 % de la viande et l'autre 25 % des patates. Et le gravy lui? Ne lui accordez pas trop d'importance. C'est la partie bonheur. Et il en faut du bonheur pour rester heureux et sain d'esprit.

## Conseils éclair!

■ Dès votre entrée dans une épicerie, essayez de concentrer vos achats dans la section des produits frais. Dans la mesure du possible : 80 % frais et 20 % dans les produits transformés. Allez-y fort dans les légumes et fruits de saison!

■ Faites de l'eau votre boisson de choix. Moins de boissons gazeuses. Moins de jus de fruits. Moins de boissons énergisantes. Meilleure option : éliminez-les

donc complètement.

■ Au restaurant, demeurez dans la même lignée que la section précédente. Sinon, les mets préparés en épicerie sont une solution intéressante.

## Au volant de sa santé

Prendre de meilleures décisions alimentaires, c'est se donner les moyens pour accéder à une qualité de vie améliorée. Une meilleure digestion, moins de problèmes liés à l'apnée du sommeil et moins de brûlures d'estomac, ce sont quelques-uns des avantages qu'on peut retirer en mangeant mieux. Faites en sorte que la perte de gras soit un effet secondaire d'une bonne santé globale.

Pas besoin de démarrer cette prise en charge santé dans un départ canon. Commencez par faire des modifications progressives dans votre menu : ajoutez plus de protéines et de légumes, réduisez votre consommation de produits transformés et buvez plus d'eau.

De mon côté, je retourne regarder Passe-Partout avec ma fille. Bizarre, c'est justement Fardoche qui parle des légumes. Coïncidence? **TR**

**Samuel Laverdière**, CRIA, conseiller en prévention chez Via Prévention, possède un baccalauréat en relations industrielles. Il forme et conseille des gestionnaires et travailleurs des entreprises de transport au Québec. On peut le joindre à [samuel.laverdiere@viaprevention.com](mailto:samuel.laverdiere@viaprevention.com)