

ACTION SANTÉ

Volume 12, N° 3
Avril 2017

Pour le plaisir de bouger et de bien manger!

Ce supplément traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration d'Evelyne Lapierre, coordonnatrice et Janie Blais-Bélanger, coordonnatrice adjointe et nutritionniste de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé (Alliance) ainsi que celle des partenaires de l'Alliance qui œuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.



LA SAINE ALIMENTATION : Au-delà de l'assiette

La saine alimentation, c'est beaucoup plus que le contenu de l'assiette. Les aliments ne représentent qu'un seul morceau du casse-tête. Chaque famille est différente et chaque casse-tête est unique.

La saine alimentation déborde de nuances! Elle se définit par l'endroit où vous prenez les repas et avec qui vous les partagez. Elle se définit aussi par la façon que vous mangez, mais surtout par la relation que vous

entretenez avec les aliments. Une saine alimentation fait place aux préférences alimentaires et au plaisir de manger.

Pour aider toute votre famille à adopter une saine alimentation, il faut penser au-delà de l'assiette. Apprenez à vos enfants, dès leur jeune âge, à devenir des mangeurs équilibrés et épanouis!

RECETTE POUR UN SOUPER CONVIVAL !



Durée : Au moins 20 minutes

Ingrédients

- Tous les membres de la famille
- Un mets que la famille apprécie
- Une ambiance calme
- Des discussions et des fous rires

Directives

1. Cuisiner un repas en famille.
2. Éliminer toutes les sources de distractions comme les écrans.
3. Réunir tous les membres de la famille autour d'une même table.
4. Manger l-e-n-t-e-m-e-n-t.
5. Apprécier le repas tout en discutant calmement.

Les pâtisseries sont-elles bonnes pour la santé? Et que dire des légumes? Lorsqu'il est question d'une saine alimentation, nous catégorisons les aliments comme étant bons ou mauvais. Or, le fait de classer les aliments de la sorte n'améliore pas nos habitudes alimentaires. Au contraire, classer les aliments peut causer des conséquences négatives en nuisant à notre relation avec la nourriture. Aucun aliment à lui seul ne peut garantir la santé.

C'est plutôt l'ensemble des comportements alimentaires qui peuvent contribuer ou nuire à notre santé globale. C'est pourquoi TOUS les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée et qu'AUCUN aliment ne devrait être interdit. Il s'agit plutôt de mettre plus souvent au menu les aliments ayant une meilleure valeur nutritive. **Il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments!** Voilà le message clé à transmettre à vos enfants ! Afin d'améliorer leurs habitudes alimentaires, votre famille gagne à accorder une plus grande place à la cuisine et aux repas en famille ainsi qu'au plaisir de manger.

Référence : Oakes, M.E. & Slotterback, C.S. *Curr Psychol* (2004) 23:267. doi: 10.1007/s12144-004-1001-6



« Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée et aucun aliment ne devrait être interdit. »

COUSCOUS À L'ÉCOLE LAROCQUE !!



À l'occasion de la 6^e édition du concours « Souper en famille, j'en mange ! », les élèves de 6^e année de l'école LaRocque ont réalisé une activité de COUSCOUS EN POT!

L'activité consistait à réunir les ingrédients de base d'une recette simple et savoureuse dans un contenant de plastique. Les efforts des jeunes ont permis la production de 400 contenants de couscous afin que tous les élèves de l'école puissent concocter et déguster la recette en famille.



FAITES CONFIANCE À SON INTUITION



L'alimentation intuitive est une approche positive de l'alimentation. Elle encourage autant les jeunes que les adultes à manger lorsqu'ils ont faim et à cesser de manger lorsqu'ils n'ont plus faim. **C'est ce qu'on appelle l'écoute des signaux de faim et de satiété.** L'intuition des tout-petits est excellente. Un enfant est le seul à connaître les quantités de nourriture dont il a besoin. Nous devrions toujours encourager un enfant à respecter sa faim et ne jamais le forcer à manger « deux bouchées de plus ». **C'est lui qui décide quelles quantités d'aliments manger !**

Pour manger avec intuition, il est préférable de prendre le temps de savourer les repas. Pour y parvenir, nous devons manger lentement, loin des distractions et utiliser les cinq sens pour déguster les aliments.

Référence : Satter, Ellyn. (2016). Ellyn Satter's Division of Responsibility in Feeding [Consulté en ligne le 2017/02/28].

GUIDE ALIMENTAIRE BRÉSILIEN :

Des principes fondamentaux inspirants!

En 2014, le Brésil publiait un nouveau guide alimentaire pour sa population. Cet outil de référence intègre une vision rafraîchissante de la saine alimentation **en misant avant tout sur la qualité des aliments ainsi que sur le plaisir de cuisiner et de manger en famille.**

Voici six des dix principes fondamentaux du guide qui pourraient vous inspirer à voir au-delà des quatre groupes alimentaires ou encore des portions à consommer.

1. Mangez à des heures régulières, avec attention, dans des endroits appropriés et, lorsque possible, en compagnie.
2. Faites votre épicerie dans les endroits qui offrent une grande variété d'aliments frais ou minimalement transformés.
3. Développez, exercez et partagez vos habiletés culinaires.
4. Planifiez votre temps pour que l'alimentation soit importante dans votre vie. Partagez les responsabilités liées à la préparation des repas avec les autres membres de votre famille.
5. À l'extérieur de la maison, préférez des restaurants qui offrent des plats cuisinés sur place (évités les chaînes de restauration rapide).
6. Soyez critique à l'endroit des publicités et du marketing alimentaire. Ne croyez pas tout ce qu'on vous propose!

Référence : Ministère de la Santé du Brésil. (2014) *Guide alimentaire pour la population brésilienne*, 152 p. Veille action pour des saines habitudes de vie. (2014) Pour combattre l'obésité: le Brésil se donne un nouveau guide alimentaire [Consulté en ligne le 2017/02/28].



RÉCOMPENSER LES ENFANTS...AUTREMENT

Pour favoriser une relation saine avec les aliments, il est préférable de féliciter vos enfants avec des récompenses non alimentaires.

Lorsque l'on offre des friandises ou des croustilles aux enfants pour souligner un bon comportement, ils risquent de développer un intérêt grandissant pour ces aliments. Résultat : les jeunes trouveront ces aliments encore plus attrayants! Les récompenses alimentaires peuvent aussi amener les enfants à manger même s'ils ne ressentent pas la faim ou à manger selon leur humeur.

Le dessert est un exemple fréquent. Les enfants devraient toujours avoir droit à **une** portion de dessert même s'ils n'ont pas mangé tout leur repas. Forcer les enfants à manger leurs légumes ou leur poulet en échange d'un dessert peut mener à un dégoût pour ces aliments nutritifs.

Offrir de votre temps pour jouer à leurs jeux préférés, pour lire une histoire ou pour faire une sortie spéciale ne sont que quelques-unes des façons de faire plaisir aux enfants... sans nourriture !



Référence : University of Rochester Medical Center. *Why Parents Shouldn't Use Food as Reward or Punishment* [Consulté en ligne le 2017/02/28].

ALIMENTATION ET TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION

avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Les repas peuvent être exigeants pour un jeune qui prend une médication afin de traiter les symptômes reliés à un TDAH. Très souvent, ces médicaments affectent les signaux de faim et de satiété. **Les concepts reliés à la saine alimentation doivent alors être adaptés. Pour la plupart de ces jeunes, ce qui entoure les repas aura une influence très importante.**

Il est essentiel, pour les parents et les intervenants, d'adopter une attitude positive, de soutenir le jeune et de l'encourager à respecter sa faim. Au-delà du choix des aliments, quelques trucs peuvent être mis en application pour faciliter les repas :

- Rassurer le jeune par rapport au fait qu'il n'est pas responsable de la variation de sa faim;
- Favoriser une ambiance calme et éliminer les sources de distractions lors des repas;
- Donner la médication du matin après la prise du petit déjeuner.
- Servir au jeune de petites quantités d'aliments à la fois et le resservir à autant de reprises qu'il le souhaite;
- Impliquer le jeune dans les choix du menu et à l'épicerie;
- Dans la boîte à lunch, offrir les aliments dans des plats colorés et y ajouter des mots d'encouragement;
- Accepter que le jeune ramène sa boîte à lunch encore pleine.

Ces conseils ne remplacent pas les recommandations d'un professionnel de la santé. En cas de questionnements, veuillez consulter un ou une médecin ou un ou une nutritionniste.

Référence : Canadian Attention Deficit Hyperactivity Disorder Resource Alliance (CADDRA). (2011) Lignes directrices canadiennes sur le TDAH, troisième édition, Toronto (Ontario).

