eSantéMentale.ca

La nutrition pour la santé mentale : Informations pour les adultes

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Manger sainement est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé physique et mentale. Les recherches montrent qu'une alimentation saine est importante pour prévenir et traiter de nombreux problèmes de santé.

L'histoire de Jane, première partie

Jane est une étudiante de 25 ans. Sa vie est bien remplie. Elle se rend à l'école en bus, donc le petit déjeuner n'est généralement qu'une tasse de café. Le déjeuner n'est souvent qu'un muffin. Comme elle a faim, elle achète souvent des en-cas dans un distributeur automatique. Elle sait qu'elle manque de sommeil car elle ne se sent pas reposée lorsque son réveil la réveille le matin. Jane se sent stressée, anxieuse et fatiguée. Elle consulte à contrecœur son médecin de famille, qui lui recommande de commencer par modifier son alimentation.

Introduction

Les mauvaises nouvelles : Notre mode de vie moderne et stressant, le fait d'être entouré d'aliments malsains et d'autres facteurs peuvent rendre difficile la consommation de repas sains.
La bonne nouvelle ? Il existe des moyens de manger sainement en utilisant des aliments familiers que vous pouvez trouver à l'épicerie de votre quartier.
Une alimentation saine comprend :

- Manger une grande variété d'aliments pour donner à votre corps la nutrition dont il a besoin (énergie, protéines, glucides, graisses, fibres, vitamines, minéraux et eau) ;
- Prendre trois repas par jour, plus des collations entre les repas si vous avez faim ;
- Préparer et partager les repas avec les amis et la famille ;
- Manger de manière réfléchie. Cela signifie s'asseoir à une table, se détendre et manger lentement tout en appréciant le goût de la nourriture. Cela nous aide à ressentir les signaux de faim et de plénitude de notre corps.

Avantages des aliments sains :

- Peut vous faire économiser de l'argent. Les aliments qui contribuent à une bonne santé (comme les pains et céréales à grains entiers, les fruits et légumes) peuvent nécessiter une certaine préparation mais peuvent coûter moins cher que les aliments hautement transformés, préemballés et les repas rapides.
- Vous vous sentirez mieux dans votre cerveau et votre corps. Et c'est la chose la plus précieuse qui soit. Inestimable.

Santé mentale et nutrition

Des études confirment qu'il est important de manger sainement pour la santé mentale (et physique).

Les personnes ayant une bonne santé mentale ont tendance à le faire :

- Manger des aliments plus sains comme :
  - Fruits et légumes frais
  - Céréales complètes, noix, haricots, lentilles
- Manger des aliments moins malsains tels que
  - Aliments à haute teneur en sucre
  - Aliments transformés tels que les barres granola (en raison de leur teneur élevée en sucre), les nouilles instantanées (en raison de leur teneur élevée en sel), les fruits secs (avec ajout de sucre), les noix aromatisées (en raison de l'ajout de sel), les en-cas à base de fruits (en raison du sirop de maïs), la margarine, les aliments surgelés
- Les fast foods et les aliments de mauvaise qualité (qui ont tendance à être à la fois riches en sucre et hautement transformés)

Limitez les additifs alimentaires et les plastiques lorsque cela est possible

Des études montrent que divers additifs alimentaires, ainsi que les plastiques, peuvent contribuer à des problèmes de santé (comme l'obésité), et que les enfants peuvent être particulièrement sensibles. La Société américaine de pédiatrie le recommande (Trasande, 2018) :

Faites ce qui suit...

- Mangez des fruits et légumes frais ou surgelés lorsque c'est possible et soutenez cet effort en établissant une liste de sources à faible coût pour les fruits et légumes frais.
- Utilisez des alternatives au plastique, comme le verre ou l'acier inoxydable, lorsque cela est possible.
- Lavez-vous les mains avant de manipuler des aliments et/ou des boissons, et lavez tous les fruits et légumes qui ne peuvent pas être pelés.

Évitez les éléments suivants...

- Évitez les viandes transformées, en particulier la consommation maternelle pendant la grossesse.
- Évitez si possible de mettre les aliments ou les boissons (y compris les préparations pour nourrissons et le lait maternel) en plastique au micro-ondes.
- Évitez de mettre les plastiques dans le lave-vaisselle.
- Évitez les plastiques portant les codes de recyclage 3 (phtalates), 6 (styrène) et 7 (bisphénols), sauf si les plastiques sont étiquetés comme «biobased» ou «greenware», indiquant qu'ils sont fabriqués à partir de maïs et ne contiennent pas de bisphénols. Pour connaître le code de recyclage, vous pouvez regarder au bas des produits en plastique pour le trouver.

«□□□Je n'ai pas pris de repas réguliers depuis des années ! Par où commencer ?»

- Apportez des changements progressivement. Les petits pas soutiendront les objectifs à long terme. Si, comme Jane, vous commencez vos journées avec une tasse de café, commencez par prendre un simple petit déjeuner composé de toasts au beurre d'arachide deux fois par semaine.

Vous cherchez des moyens de manger sainement?

Voici quelques suggestions adaptées de trois guides alimentaires: le Guide alimentaire méditerranéen [1], le Guide alimentaire canadien et le Guide sur les gras oméga-3 [2].

Des grains entiers à chaque repas	Riz brun, orge, avoine, quinoa Produits à base de farine de grains entiers (blé entier et seigle) tels que pains, pâtes et céréales
Fruits avec repas et / ou collations tousjours	Tous les fruits frais et surgelés sont nutritifs
Légumes au déjeuner et dîner	Tous les légumes frais et surgelés sont nutritifs Mangez une variété de couleurs et de types Mangez au moins une portion de légumes crus par jour
Produits laitiers et succédanés du lait, faibles en gras (0%, 1%, 2%)	Substituts du lait non laitiers (non sucrés) et enrichi, si possible: lait de soja, laits de noix (noix de cajou, amandes, noix de coco, etc.), lait de chanvre ou laits végétaliens (par exemple, à base de protéines de pois) Consommez deux portions par jour: • 1 portion = 250 ml (1 tasse) de lait = 180 ml (¾ tasse) de yogourt ou de kéfir = 40 g (a 4 cm x 3 cm x 2 cm) cube) de fromage faible en gras Si ces produits ne sont pas enrichis en vitamine D ou si vous mangez moins de 2 portions de lait / substituts du lait par jour, un supplément de vitamine D de 600 UI (de 1 à 70 ans) est recommandé.
Deux à quatre œufs par semaine	Ayez des omelettes, des œufs brouillés ou des œufs durs. Utilisez-les pour cuisiner et cuisiner ou ajoutez-les à des salades et à des casseroles.
Légumineuses au moins deux fois par semaine	Haricots (rognons, bleu marine, etc.), pois (poussin, yeux noirs) et lentilles - en conserve ou séché
Choisissez de la viande blanche maigre pour au moins deux portions par semaine	Poulet, dinde ou lapin
Choisissez du poisson et des fruits de mer pour au moins deux portions par semaine	Une variété de poissons (en conserve, frais ou congelés) tels que le saumon, le maquereau, les sardines, morue, anchois, truite et thon
Limitez la viande rouge à deux portions par semaine.	La viande rouge comprend le bœuf, le porc, la chèvre et l'agneau. Remplacez les produits carnés rouges et transformés par de la viande blanche maigre, du tofu, des légumineuses, des œufs, du poisson ou des fruits de mer.
Limiter les produits transformés à base de viande à une portion par semaine	Réduire les hot-dogs, les saucisses, les charcuteries, le salami, le bacon, etc.
Noix et graines non salées chaque jour - 30 à 60 ml (2 à 4 c. à table)	Les noix et les graines comprennent les noix, les amandes, les graines de citrouille, les graines de tournesol, etc.
Utiliser une variété d'huiles pour cuisiner et donner du goût aux aliments	Canola, soja et oli Huile essentielle (extra vierge est la plus savoureuse) Utilisez ces huiles dans les vinaigrettes ou arrosez-les simplement de légumes crus ou cuits. Choisissez des margarines non hydrogénées à base d’huile de canola ou de soja.
Beaucoup de fluides	Visez 1,5 à 2 litres (6 à 8 tasses) des fluides chaque jour comme l'eau,tisanes (sans sucre) Avoir un verre d'eau avecrepas,collations et dans lesde jour boissons Limite caféinées (café, thé vert et noir) à 500 ml (2 tasses) par jour
Aromatiser vos aliments	Utilisez des épices, des herbes, de l'ail et des oignons au lieu du sel.

Limitez les sucreries.	Réduisez les bonbons, les pâtisseries et les desserts à deux portions par semaine ou moins, ou conservez-les pour des occasions spéciales. Dégustez du chocolat noir occasionnellement.
Limitez les boissons sucrées.	Réduisez ou supprimez les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs et les sucreries. boissons aux fruits et boissons énergisantes
Limitez les collations salées et emballées.	Réduisez les croustilles, les nachos, etc.

Alors, comment utiliser les suggestions ci-dessus pour préparer des repas et des collations?

Voici quelques exemples de menus qui prennent moins de temps pour préparer et utiliser des aliments transformés ou de commodité familiers. Vous pouvez faire des ajouts pour compléter le repas.

Exemple de menu - Jour 1

Petit déjeuner	Fruits frais (si vous n'avez pas assez de temps au petit-déjeuner, mangez au moment du goûter) 1 à 2 tranches de pain grillé au blé entier tartiné d'un beurre de noix 180 ml ((tasse) de yogourt ou 250 ml (1 tasse) de lait (laitier ou non laitier) eau
Collation	écrou haute fibre et barre de céréales de fruits (apportez àmaison) deeau
Déjeuner	achetée repas combo - 6” sousmarin / sandwich sur un grain entier pain Gruau biscuits lait oueau
Collation	fruits frais d'eau
Souper	Option 1 2 morceaux de congelés achetésmagasin pizza (ajoutez du fromage râpé) - faites cuire la pizza entière et conservez le reste pour un autre repas. Salade d'accompagnement ou 125 à 250 ml (1/2 tasse) de légumes cuits à base d'fraîche ou congelée eau Option 2 boeuf congelé ou burger végétarien galette garnie de fromage mozzarella sur un petit pain de blé entier 125-250 mL (½-1 tasse)légumes cuits fabriquéspartircongelés ou frais 250 ml(1 tasse)yogourt congelé avecfruits surdessus, sidésire eau ou tisane Collation du
Soir, si faim ou désirée	Fruits frais Eau ou tisane

Exemple de menu - Jour 2

Petit-déjeuner	Fruits frais (si vous n'avez pas assez de temps au petit déjeuner,-le au moment du goûter) prenez250 à 375 ml (1 à 1,5 tasse) de céréales froides à grains entiers 30 ml (2 c. À table) de noix ou de graines saupoudrées de céréales 250 ml (1 tasse) de lait (laitier ou non laitier) eau
Collation	De fruits frais Eau

Déjeuner	Option 1 Repas ou restes achetés - 1 tranche de pizza Salade verte Biscuit Lait ou eau Option 2 (si à la maison) Demi-paquet de macaronis au fromage en boîte ou de pâtes en conserve dans une sauce - ajoutez 60 ml (¼ tasse) de fromage râpéà 125250 ml (½ tasse) de légumes cuits ou crus Biscuit Lait ou eau
Collation	Barre de céréales aux fruits et aux noixfibres eau
Souper	plat riches encongelé 125–250 ml (½ – 1 tasse) de légumes cuits à base desurgelé ou frais pain1 tranche de pain ou de pain à la margarine avec de la margarine Sandwich à la crème Eau En
Collation du soir, si faim ou si désiré	Fruits frais Eau ou tisane

Voici d'autres idées à essayer pour vous familiariser avec la planification et la préparation des repas à la maison. Modifiez les menus selon vos goûts.

Exemple de menu - Jour 3

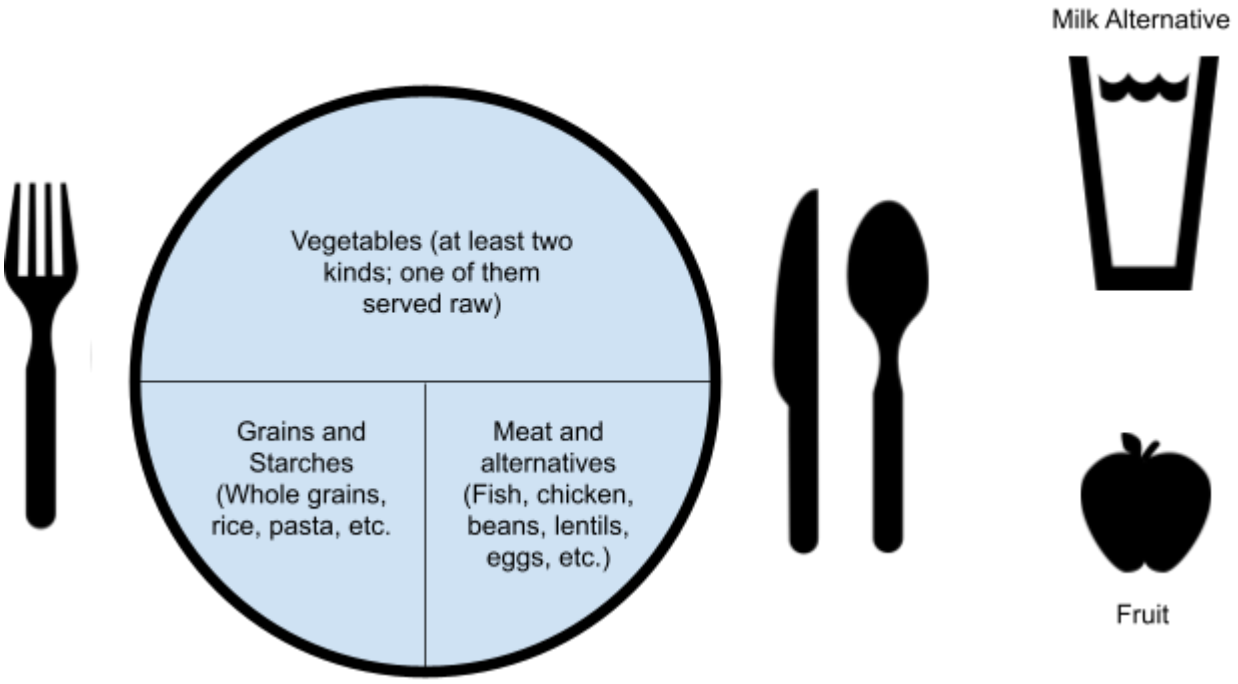
Petit-déjeuner	1 banane moyenne 1 à 2 tranches de pain de blé entier tartiné de margarine ou de beurre de noix (beurre de cacahuète, etc.) 180 ml (tasse) de yogourt ou 250 ml (1 tasse) de lait (lait ou non) - produits laitiers) Water
Collation	1 Fruit Water
Déjeuner	1 sandwich wrap à base de 1 grande tortilla de blé entier; ½ boîte de thon ou de saumon mélangée à une mayonnaise à l'huile d'olive; feuilles d'épinards et tomates 125–250 mL (½ – 1 tasse) de légumes crus en morceaux eau
Collation	30 mL (2 c. à soupe) de noix (noix ou amandes) ou de graines (de tournesol) 180 mL (¾ tasse) de yogourt eau
Souper	250 mL (1 tasse) de riz brun ou de couscous de grains entiers 1 poitrine de poulet petite ou ½ grosse sautée à l'huile d'olive 125–250 mL (½ – 1 tasse) de légumes cuits à base deaccompagnement fraîche ou congelée salade d' Eau
Collation du soir, si faim ou si désiré	250 mL (1 tasse) biscuit au yogourt glacé et à la farine d'avoine Eau ou tisane

Exemple de menu - Jour 4

Petit déjeuner	une portion defarine avoine au lait 30 ml (2 cuillères soupe) noix ou graines saupoudré sur farine avoine 250 ml (1 tasse) baies ou autres fruits 180 mL (¾ tasse) yogourt eau
Collation	1 fruit Eau
Déjeuner	Mixensemble pour être consommés froids ou réchauffé: • 250 ml (1 tasse) de riz brun, de couscous ou de pâtes de grains entiers, ou de quinoa • 180 ml (¾ tasse) de légumineuses cuites (lentilles, pois chiches, haricots noirs ou rognons) • 125–250 ml (½ – 1 tasse) coupées des crudités Arroser la vinaigrette ou simplement l'huile (olive, canola ou soja) d'herbes et de poivre au goût de 1 fruit eau
Collation	Couper les légumes crus 60 ml (¼ tasse) de trempette pour hummus ou autre haricot eau
Souper	250 ml (1 tasse) de grains entiers cuits Pâtes à spaghetti Sauce à spaghetti (faite maison ou en magasin) à base de tofu, de dinde hachée, de poulet ou de boeuf haché maigre Fromage râpé Salade verte avec vinaigrette 180 ml (¾ tasse) de yaourt aux fruits ou aux baies Eau En-cas du
Soir, si vous en avez envie ou si désiré	1 pièce toast de grains entiers avec du beurre de noix Eau et tisane

Exemple de menu - Jour 5

Exemple d'assiette pour le déjeuner ou le dîner



Foire aux questions (FAQ)

Q. Qu'en est-il des suppléments quotidiens de multivitamines / minéraux?
R. La meilleure façon d'obtenir les vitamines et les minéraux dont vous avez besoin est de consommer une grande variété d'aliments, comme indiqué dans les directives.

Q. Que se passe-t-il si la journée est chargée si mon réfrigérateur est vide et que je n'ai pas le temps de préparer un repas à partir de rien?
A. Utilisez un repas congelé prêt-à-manger. Ajoutez des protéines (légumineuses en conserve, œufs durs ou fromage râpé) et des légumes frais ou surgelés pour les rendre plus nutritifs. Ou prenez un poulet grillé à l'épicerie sur le chemin du retour, ajoutez une salade et un rouleau de grains entiers.

Q. Qu'en est-il des repas au restaurant?
R. Vous pouvez toujours manger au restaurant et savourer un repas sain. Manger au restaurant est un plaisir simple que nous apprécions tous, de même que des mets à emporter ou des livraisons occasionnels. Mais comme les portions de restaurant ont tendance à être beaucoup plus volumineuses que les repas faits maison, il peut être utile de rappeler certaines stratégies de consommation consciente. Si vous mangez au restaurant, considérez:
❑ Au lieu de commander un apéritif et un plat principal, commandez deux apéritifs
❑ Demander une plus petite portion, partager le repas ou ramener les restes à la maison
❑ Partager un dessert

Q. Qu'en est-il de la consommation d'alcool?
A. Discutez avec votre médecin.

Q. Qu'en est-il des produits nutritifs ou à base de plantes?
A. Discutez avec votre médecin.

Q. Pourquoi pas plus de deux tasses de boissons contenant de la caféine par jour?
A. La caféine peut perturber votre sommeil et augmenter votre niveau de stress. Essayez du thé ou du café décaféiné.

Q. Et si je suis végétarien ou végétalien?
R. Si oui, discutez avec une diététiste pour savoir comment vous assurer d'avoir une nutrition équilibrée et de recevoir suffisamment de nutriments, y compris de vitamines et de minéraux. Aller à www.dietitians.ca et sous «Trouvez un diététicien», trouvez-en un dans votre région.

Une alimentation saine fait partie du tableau d'ensemble

C'est merveilleux que vous vouliez manger sainement. N'oubliez pas qu'une alimentation saine fonctionne mieux avec d'autres stratégies de style de vie sain comme

- Activité physique quotidienne. Vous pouvez accumuler le temps que vous consacrez à l'activité physique en ne faisant que 10 minutes à la fois ! Les activités peuvent être une promenade à pied ou à vélo, un cours de danse, du yoga, etc. L'exercice physique peut améliorer votre humeur et votre sentiment de bien-être - et diminuer votre sentiment de stress.
- Une bonne hygiène du sommeil. Un sommeil sain et suffisant est important pour la santé physique et mentale.
- Cherchez à obtenir la motivation et l'encouragement de vos amis, de votre famille et d'autres soutiens.

L'histoire de Jane, partie 2

Jane est heureuse d'apprendre qu'elle peut modifier progressivement ses habitudes alimentaires et de sommeil pour améliorer son humeur, son énergie et son niveau de stress. Au cours des prochains mois, elle commence à planifier ses repas pour la semaine, à dresser une liste d'épicerie, puis à faire ses courses une ou deux fois par semaine. Elle apporte maintenant un déjeuner et des collations préparées à la maison et à l'école. Elle achète une mijoteuse afin de pouvoir rentrer à la maison pour un repas chaud en fin de journée.

Ressources utiles

Guide d'activité physique canadien - Plan national d'activité physique.www.physicalactivityplan.org/resources/CPAG.pdf

Coalition des centres de santé et de ressources communautaires d'Ottawa. www.coalitionottawa.ca. Vérifiez auprès de votre bureau de santé local pour des services gratuits et des programmes tels que des cours de cuisine.

Bien manger en Ontario. www.eatrightontario.ca Téléphone: 1-877-510-5102
Hygiène du sommeil. https://sleepfoundation.org/sleep-topics/sleep-hygiene

Références

Prise de position des diététistes du Canada 2012, «Promouvoir la santé mentale par une alimentation saine et des soins nutritionnels». Https://www.dietitians.ca/Downloads/Public/Nutrition-and-Mental-Health-complete-2012.aspx

Les diététistes du Canada. «Le régime méditerranéen: Un guide pour une saine alimentation». Données probantes fondées sur la pratique en nutrition (PEN). Mise à jour le 2017-03-29.

Les diététistes du Canada. «Directives de nutrition pour les acides gras oméga-3». Données probantes fondées sur la pratique en nutrition (PEN). Mis à jour le 2013-11-11.

Firth, J., Stubbs, B., Sarris, J. et al. «Les effets de la supplémentation en vitamines et en minéraux sur les symptômes de la schizophrénie: revue systématique et méta-analyse.» Psychological Medicine, pages 1–13. La presse de l'Universite de Cambridge. 2017. doi: 10.1017 / S003329171700022

Trasande L et al .: Additifs alimentaires et santé infantile, Pédiatrie, juillet 2018.
http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2018/07/19/peds.2018-1408
"Vitamine D et calcium: Apport nutritionnel de référence mis à jour." 20/03/2012.
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php

À propos de ce document

Écrit par Debbie Gomez, diététicienne autorisée, et Alexandra Birk-Urovitz, étudiante en médecine, Université d'Ottawa. Un merci spécial au Dr Mark Norris, pédiatre, CHEO; Casey Gray, Centre pour une vie saine et active,

CHEO; Dre Annick Buchholz, Centre pour une vie saine et active, CHEO; Maya Moser; Eva Schacherl pour l'écriture et l'édition.

Divulgations

Les auteurs de ce document ne signalent aucun intérêt financier et / ou aucune affiliation avec une organisation commerciale pouvant avoir un lien direct ou indirect avec le contenu de ce document.

Clause de non-responsabilité

L'informations dans cette brochure sont proposées "en l'état" et ont pour seul but de fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou situation particulière.

Creative Commons License

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière suggérant que nous vous approuvions ou que vous l'utilisiez, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales. (non commercial), 3) ce matériel n’est altéré en aucune manière (pas d’œuvres dérivées). Voir licence complète àhttp://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/