



Défi : Réfléchir, remplacer et renforcer

DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi santé « Réfléchir, Remplacer et Renforcer » ! Ce voyage transformateur vous invite à examiner de plus près vos habitudes alimentaires, à identifier les points à améliorer et à apporter des changements significatifs. En réfléchissant à vos choix actuels, en remplaçant les options malsaines par des alternatives nutritives et en renforçant ces habitudes positives, vous mettrez en place les bases d'un mode de vie plus sain et plus dynamique. Ce défi de quatre semaines est conçu pour vous aider à acquérir des habitudes durables et saines qui auront un impact durable sur votre bien-être général.

POURQUOI VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE EST-IL IMPORTANT ?

Il n'est pas surprenant que les aliments que vous mangez chaque jour aient un impact important sur votre santé générale. La consommation d'aliments nutritifs fournit à votre corps l'énergie dont il a besoin pour assurer la santé de votre cœur et de votre cerveau, le bon fonctionnement de votre système immunitaire et bien d'autres choses encore. Considérez l'alimentation comme le médicament le plus important que vous prenez chaque jour. En choisissant des aliments sains, vous donnez à votre corps toutes les chances de fonctionner au mieux.

Les informations sur les régimes et l'alimentation saine sont partout. Nous sommes souvent bombardés de titres sur ce que nous « devrions » ou « ne devrions pas » manger. Les recherches sur l'alimentation sont très contradictoires et, bien que beaucoup prétendent avoir trouvé la réponse, il n'y a que quelques changements de régime qui sont soutenus par la science. En fin de compte, ce que vous mangez et la fréquence à laquelle vous le faites ne sont pas les mêmes pour tous. C'est pourquoi modifier son alimentation nécessite une réflexion approfondie et une prise de décision personnalisée. Il y a des changements importants à respecter et d'autres qui peuvent ou non convenir à votre corps.

Ce défi vous aidera à commencer votre voyage vers une alimentation plus saine en suivant des étapes simples et faciles, toutes soutenues par la recherche. Les changements encouragés dans le cadre de ce défi constituent un premier pas important vers la compréhension de la manière de remplir votre assiette avec le meilleur carburant pour votre corps.

LE DÉFI

Au cours des quatre prochaines semaines, vous serez confronté à un défi différent chaque semaine, qui vous demandera d'adopter et de renforcer de nouvelles habitudes alimentaires saines que vous pourrez conserver à l'avenir. Suivez les étapes de chaque semaine et préparez-vous à entreprendre ce voyage et à faire le premier pas vers une meilleure santé !

RÉFLÉCHIR, REMPLACER ET RENFORCER

SEMAINE 1 : RÉFLÉCHIR

La première étape du défi Réfléchir, Remplacer et Renforcer : Le défi de l'alimentation saine consiste à réfléchir à vos habitudes alimentaires actuelles. Pour ce faire, vous tiendrez un journal alimentaire pendant une semaine. Cela vous aidera à prendre conscience de ce que vous mangez, quand vous le faites et comment vos choix alimentaires vous font sentir. Voici comment commencer :

Comment tenir un journal alimentaire

- **Notez tout :** Notez tout ce que vous mangez et buvez tout au long de la journée. Soyez honnête et précis, y compris la taille des portions et les éventuels condiments ou suppléments.
- **Notez l'heure :** Notez l'heure de chaque repas ou collation. Cela vous aidera à identifier les tendances dans vos habitudes alimentaires.
- **Incluez vos sentiments :** Notez ce que vous ressentez avant et après avoir mangé. Avez-vous faim, êtes-vous stressé, ennuyé ou heureux ? Cela peut vous aider à comprendre les déclencheurs de l'alimentation émotionnelle.
- **Réfléchissez chaque jour :** À la fin de chaque journée, prenez quelques minutes pour consulter votre journal alimentaire et réfléchir à vos choix.

Exemple de journal alimentaire :

Jour	Heure	Aliments/ boissons consommés	Taille de la portion	Sentiments avant	Sentiments après
Lundi	7h:30	Bol de flocons d'avoine avec baies	1 tasse	Affamé	Satisfait
	12h:00	Sandwich à la dinde avec légumes	1 sandwich	Normal	Énergique
	15h:00	Chips	1 petit paquet	Ennuyé	Coupable
	18h:30	Poulet grillé et salade de quinoa	1 plat	Affamé	Rassasié
	21h:00	Crème glacée	1 boule	Envie de sucreries	Heureux

RÉFLÉCHIR, REMPLACER ET RENFORCER

Questions de réflexion

À la fin de la première semaine, utilisez les questions suivantes, en plus de votre journal alimentaire, pour réfléchir à vos habitudes alimentaires et identifier les points que vous aimeriez essayer d'améliorer.

1. Quelles sont les tendances que vous observez dans vos habitudes alimentaires ?

- Y a-t-il des moments particuliers où vous avez tendance à manger plus ?
- Sautez-vous des repas ou grignotez-vous fréquemment ?

2. Quelle est la corrélation entre vos choix alimentaires et vos émotions ?

- Consommez-vous certains aliments lorsque vous êtes stressé ou que vous vous ennuyez ?
- Certains aliments vous font-ils sentir mieux ou moins bien après les avoir consommés ?

3. Y a-t-il des aliments que vous consommez régulièrement et qui sont moins nutritifs ?

- À quelle fréquence mangez-vous des aliments transformés ou sucrés ?
- Existe-t-il des alternatives plus saines que vous pourriez envisager ?

4. Comment vous sentez-vous dans votre régime alimentaire actuel ?

- Vous sentez-vous énergique ou faible ?
- Y a-t-il des moments où vous vous sentez particulièrement bien ou mal après avoir mangé ?

En tenant un journal alimentaire et en réfléchissant à ces questions, vous obtiendrez des informations précieuses sur vos habitudes alimentaires et serez mieux préparé à faire des choix plus sains lors des prochaines étapes du défi.

RÉFLÉCHIR, REMPLACER ET RENFORCER

SEMAINE 2 : REMPLACER

Bienvenue à la deuxième semaine du défi Réfléchir, Remplacer et Renforcer : Défi de l'alimentation saine ! Cette semaine, il s'agit de développer les informations que vous avez obtenues au cours de la période de réflexion de la semaine dernière. Pour commencer la semaine, jetez un coup d'œil à votre journal alimentaire et à vos questions de réflexion et choisissez **deux objectifs** dans la liste ci-dessous en vue de les atteindre au cours des trois prochaines semaines du défi.

Chacun de ces objectifs est « SMART » (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel) pour vous aider à apporter des changements significatifs et durables à votre alimentation.

1. Augmenter la consommation de fruits et légumes

- **Spécifique** : Manger plus de fruits et de légumes.
- **Mesurable** : Inclure au moins une portion de légumes ou de fruits dans chaque repas.
- **Atteignable** : Planifier et préparer des repas qui intègrent des fruits et des légumes.
- **Réaliste** : Améliorer le régime alimentaire général et l'apport en nutriments.
- **Temporel** : Appliquer ce changement au cours des trois prochaines semaines.

2. Réduire la consommation de boissons sucrées

- **Spécifique** : Réduire les boissons sucrées.
- **Mesurable** : Limiter à une boisson sucrée par semaine.
- **Atteignable** : Remplacer les boissons sucrées par de l'eau ou de la tisane.
- **Réaliste** : Diminuer la consommation de sucre pour améliorer la santé.
- **Temporel** : Appliquer ce changement au cours des trois prochaines semaines.

3. Augmenter la consommation d'eau

- **Spécifique** : Boire plus d'eau.
- **Mesurable** : Boire au moins 8 tasses d'eau par jour.
- **Atteignable** : Emporter une bouteille d'eau et fixer des rappels.
- **Réaliste** : Rester hydraté et améliorer votre état de santé général.
- **Temporel** : Appliquer ce changement au cours des trois prochaines semaines.

4. Des collations saines

- **Spécifique** : Choisir des collations plus saines.
- **Mesurable** : Remplacer les chips et les biscuits par des fruits ou des noix au moins 5 fois par semaine.
- **Atteignable** : Faire des réserves de collations saines et préparez-les à l'avance.
- **Réaliste** : Réduire la consommation de malbouffe et améliorer l'apport en nutriments.
- **Temporel** : Appliquer ce changement au cours des trois prochaines semaines.

RÉFLÉCHIR, REMPLACER ET RENFORCER

5. Déjeuner équilibré

- **Spécifique** : Prendre un déjeuner équilibré.
- **Mesurable** : Inclure des protéines, des graisses saines et des grains entiers dans le déjeuner 5 jours par semaine.
- **Atteignable** : Planifier et préparer les déjeuners à l'avance.
- **Réaliste** : Commencer la journée avec une énergie durable et une meilleure concentration.
- **Temporel** : Appliquer ce changement au cours des trois prochaines semaines.

Une fois que vous avez choisi vos objectifs, il est temps de commencer à mettre en place ces habitudes saines ! Cette semaine, concentrez-vous sur votre premier objectif et la troisième semaine, sur votre deuxième objectif. En fonction de l'objectif que vous avez choisi, sélectionnez une série de défis à relever dans la « Liste des aliments sains »

L'objectif de cette semaine est _____

SEMAINE 3 : REMPLACER

Bienvenue à la troisième semaine du défi Réfléchir, Remplacer et Renforcer : Défi de l'alimentation saine ! Cette semaine, concentrez-vous sur le deuxième objectif que vous avez choisi la semaine dernière et choisissez une autre série de défis dans la « Liste des aliments sains ».

L'objectif de cette semaine est _____

SEMAINE 4 : RENFORCER

Cette semaine, il s'agit de renforcer vos nouvelles habitudes. Tout en continuant à travailler pour atteindre vos objectifs, il est important de plonger un peu plus profondément dans le « pourquoi » des changements sains que vous faites. Parfois, il ne suffit pas de savoir que quelque chose est bon pour nous. Pour renforcer réellement les habitudes saines, il faut généralement savoir pourquoi le changement est important, voire nécessaire - c'est la différence entre changer de régime alimentaire et changer de mode de vie.

Si vous souhaitez adopter un mode de vie plus sain, prenez le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles ces changements sont importants pour vous et à l'impact qu'ils auront sur votre santé. Vous trouverez ci-dessous un résumé des données scientifiques qui justifient chacun des objectifs de la « Liste des aliments sains » :

RÉFLÉCHIR, REMPLACER ET RENFORCER

Augmenter la consommation de fruits et légumes

La consommation de fruits et de légumes est essentielle au maintien d'une bonne santé générale. Ils sont riches en vitamines essentielles, en minéraux et en fibres, qui soutiennent les fonctions corporelles et aident à prévenir diverses maladies. La recherche montre qu'une alimentation riche en fruits et légumes peut réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, certains cancers et le diabète de type 2.

Ces aliments sont également bénéfiques pour le maintien d'un poids sain, car ils sont pauvres en calories et riches en fibres, ce qui permet de se sentir rassasié plus longtemps. Les fibres facilitent la digestion et peuvent aider à prévenir la constipation. En outre, la large gamme de nutriments que l'on trouve dans les fruits et légumes de différentes couleurs garantit que votre corps bénéficie d'une variété de composés nécessaires à une santé optimale.

Réduire la consommation de boissons sucrées

Réduire la consommation de boissons sucrées est important pour la santé en général. Les boissons sucrées, comme les sodas, les jus de fruits et les boissons énergisantes, sont riches en sucres ajoutés et n'ont que peu ou pas de valeur nutritionnelle. Les recherches montrent que la consommation régulière de ces boissons peut entraîner plusieurs **problèmes de santé**.

L'un des principaux problèmes est la prise de poids. Les boissons sucrées sont riches en calories et leur consommation régulière peut contribuer à l'obésité. L'obésité, à son tour, augmente le risque de développer des maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies cardiaques et certains types de cancer.

Une consommation excessive de sucre peut également provoquer des pics et des chutes de glycémie, entraînant des sensations de fatigue et d'irritabilité. Au fil du temps, cela peut affecter la capacité de l'organisme à réguler la glycémie, augmentant ainsi le risque de résistance à l'insuline et de diabète.

Augmenter la consommation d'eau

Il est essentiel d'augmenter sa consommation d'eau pour rester en bonne santé. L'eau est indispensable à de nombreuses fonctions de l'organisme, notamment la régulation de la température, le transport des nutriments et l'élimination des déchets. Les recherches montrent que rester bien hydraté présente de nombreux **avantages pour la santé**.

L'un des principaux avantages d'une consommation accrue d'eau est l'amélioration des performances physiques. Lorsque vous êtes correctement hydraté, vos muscles et vos articulations fonctionnent mieux, ce qui réduit le risque de crampes et de blessures. En outre, rester hydraté permet de maintenir le niveau d'énergie et d'améliorer la concentration et les fonctions cognitives.

L'eau joue également un rôle crucial dans la digestion. Elle aide à décomposer les aliments pour que le corps puisse absorber les nutriments, et elle prévient la constipation en assurant le bon fonctionnement du système digestif. Boire suffisamment d'eau peut également contribuer à la gestion du poids. Parfois, la soif est confondue avec la faim, ce qui entraîne une suralimentation. Boire de l'eau peut aider à contrôler l'appétit et favoriser un métabolisme sain.

RÉFLÉCHIR, REMPLACER ET RENFORCER

Des collations saines

Les collations saines jouent un rôle important dans le maintien d'une bonne santé générale. Le choix d'en-cas nutritifs peut apporter des nutriments essentiels, aider à gérer la faim et favoriser une alimentation équilibrée. La recherche met en évidence plusieurs **avantages d'une collation saine**.

La consommation d'en-cas riches en nutriments tels que les fruits, les légumes, les noix et les grains entiers permet d'éviter les pics et les chutes de sucre dans le sang qui sont fréquents avec les en-cas sucrés ou transformés. Cela permet de maintenir un niveau d'énergie constant tout au long de la journée et de réduire la sensation de fatigue.

Les collations saines favorisent également les fonctions cognitives. Les en-cas riches en nutriments fournissent au cerveau un apport régulier en glucose, ce qui est essentiel pour maintenir l'attention et la concentration. En outre, les en-cas riches en antioxydants, comme les baies et les noix, peuvent protéger les cellules cérébrales des dommages et améliorer la clarté mentale.

Les en-cas sains contribuent également à l'apport global en nutriments. De nombreuses personnes ont du mal à obtenir toutes les vitamines et tous les minéraux dont elles ont besoin rien qu'en prenant leurs repas. En grignotant une variété d'aliments riches en nutriments, il est possible de combler les lacunes nutritionnelles et de garantir une alimentation équilibrée.

Déjeuner équilibré

Prendre un déjeuner équilibré est essentiel pour rester en bonne santé. Les recherches montrent que commencer la journée avec un repas nutritif présente de nombreux bénéfices. Manger le matin donne un coup de fouet au métabolisme, ce qui aide l'organisme à brûler plus efficacement les calories tout au long de la journée. Cela peut favoriser la gestion du poids et réduire le risque d'obésité.

Le déjeuner fournit également des nutriments essentiels qui pourraient manquer plus tard dans la journée. Un déjeuner bien équilibré comprenant des fruits, des légumes, des grains entiers et des protéines garantit un bon apport en vitamines, en minéraux et en fibres. Il contribue à l'équilibre nutritionnel global et favorise la santé à long terme.

Certaines recherches ont suggéré que le fait de sauter le déjeuner était lié à un risque accru de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques et le diabète de type 2. La prise régulière d'un déjeuner équilibré peut réduire ces risques en favorisant de meilleures habitudes alimentaires et un meilleur état de santé général.

RÉFLÉCHIR, REMPLACER ET RENFORCER

LISTE DES ALIMENTS SAINS

Augmenter la consommation de fruits et légumes

- **Défi 1:** Essayez-les - Essayez un nouveau légume ou un nouveau fruit que vous n'aimiez pas ou que vous n'aviez jamais essayé auparavant.
- **Défi 2:** L'attaque des collations - Prenez un fruit ou un légume en collation.
- **Défi 3:** Boostez votre meilleur déjeuner - Ajoutez des fruits ou des légumes à votre déjeuner.
- **Défi 4:** Élevez votre assiette - Remplissez la moitié de votre assiette de légumes au dîner et au souper.

Réduire la consommation de boissons sucrées

- **Défi 1:** Choisissez l'eau - Portez une bouteille d'eau remplissable pour vous encourager à boire de l'eau plutôt que d'autres boissons sucrées.
- **Défi 2:** Choisissez le pétillant - Si vous avez envie d'une boisson gazeuse sucrée, optez plutôt pour de l'eau gazeuse non sucrée.
- **Défi 3:** Acceptez la douceur des fruits - Utilisez des tranches de fruits ou des baies pour ajouter une douceur naturelle à votre eau.
- **Défi 4:** Préparez un smoothie - Mélangez des fruits congelés, du yaourt et du lait pour obtenir une option saine et sucrée qui évite les sucres ajoutés.

Augmenter la consommation d'eau

- **Défi 1:** Aimez votre bouteille d'eau - Gardez une bouteille d'eau réutilisable sur votre bureau ou dans la voiture pour vous hydrater facilement.
- **Défi 2:** Liez-la à une routine - Liez votre consommation d'eau à d'autres éléments de votre routine quotidienne - buvez un verre au réveil, après vous être brossé les dents ou à chaque repas.
- **Défi 3:** Ajoutez de la saveur - Ajoutez des citrons, des limes, du gingembre ou des fruits à votre eau pour lui donner un goût savoureux.
- **Défi 4:** Faites des glaçons festifs - Mettez des fruits dans votre bac à glaçons pour obtenir des glaçons captivants qui embelliront votre verre d'eau.

RÉFLÉCHIR, REMPLACER ET RENFORCER

LISTE DES ALIMENTS SAINS

Des collations saines

- **Défi 1:** Allez les noix - Prenez une poignée de noix ou un mélange de fruits secs fait maison.
- **Défi 2:** Concentrez-vous sur les protéines - Prenez une ficelle de fromage, un œuf dur, un yaourt ou du houmous pour un en-cas riche en protéines.
- **Défi 3:** Le fruité - Savourez un fruit entier comme une pomme, une banane ou une coupe de baies.
- **Défi 4:** Faites le plein de fibres - Prenez des légumes avec du houmous ou un morceau de pain complet grillé avec du beurre de noix pour un en-cas sain et rassasiant!

Déjeuner équilibré

- **Défi 1:** Mangez le souper en déjeuner - Le déjeuner peut être non traditionnel - essayez de prendre une partie des restes de la veille pour le déjeuner.
- **Défi 2:** Points pour les protéines - Ajoutez une source de protéines à votre déjeuner, comme du yaourt grec, des œufs ou un smoothie additionné de protéines en poudre.
- **Défi 3:** Mettez de la couleur dans votre assiette - Remplissez votre assiette de déjeuner (ou votre bol) de fruits et de légumes variés.
- **Défi 4:** Préparez des repas à emporter - Préparez des options faciles à emporter, comme des yaourts et des coupes de granola.



Félicitations d'avoir terminé le défi Réfléchir, remplacer et renforcer

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

