



## Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

### Hygiène de vie

#### Fiche E2 – Saines habitudes alimentaires

### Le guide alimentaire canadien 2024

Le guide alimentaire canadien fournit plusieurs informations pertinentes pour instaurer de saines habitudes alimentaires :

- Choix alimentaires
- Habitudes alimentaires
- Recettes
- Conseils
- Ressources



### Les saines habitudes alimentaires

#### Planifier des repas et des collations à des heures régulières

- Manger trois repas par jour ou six petits repas à des moments précis de la journée

#### Prendre plaisir à cuisiner et préparer les repas

- Cuisiner plus souvent selon les goûts et intérêts

#### Créer un environnement favorable et agréable

- Prendre un repas en bonne compagnie
- Rendre l'aire de repas attrayante
- Faire jouer de la musique en arrière-plan
- Faire des choix alimentaires sains, équilibrés et variés

#### Prendre conscience des habitudes alimentaires

- Éviter de trop manger, reconnaître les signaux de faim et de satiété
- Savourer la nourriture
- Faire des choix alimentaires plus sains
- Éviter les aliments hautement transformés (excès de sodium, sucre ou gras saturés)

### Prendre le temps de manger

- Manger lentement et avec attention
- Manger sans distraction

**Être attentif et réagir aux sensations de faim ou de satiété permet de décider du bon moment où manger et de la bonne quantité de nourriture.**

#### Signes de la faim: le moment où il faut se mettre quelque chose sous la dent !

- Gargouillis dans l'estomac
- Sensation de vide dans l'estomac
- Petites crampes
- Baisse d'énergie, difficulté à se concentrer

#### Signes de satiété: le moment où il faut arrêter de manger !

- Se sentir rassasié sans être trop plein
- Trouver les aliments moins savoureux
- Ressentir un regain d'énergie
- Se sentir confortable, bien

### Les autres ressources Web

#### Extenso

Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal <https://www.extenso.org/>

#### MonÉquilibre

Organisme Équilibre [www.monequilibre.ca](http://www.monequilibre.ca)

#### Guide Alimentaire canadien

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/>

#### Gouvernement du Québec

[Saines habitudes de vie | Gouvernement du Québec](#)

### Référence bibliographique

Gouvernement du Canada. (c2024). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Canada : Direction des communications du Gouvernement du Canada : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>