



powered by

navigate°

Sucres dissimulés et substituts

01

Les nombreux noms du sucre et de ses substituts

Lisez attentivement les étiquettes alimentaires. Vous serez surpris du nombre d'aliments commercialisés comme « sains » et qui contiennent une énorme quantité de sucre ajouté. En fait, le sucre ou ses substituts remplacent la teneur en matières grasses dans plusieurs aliments identifiés comme étant « allégés », « à faible teneur en gras » ou « sans matière grasse ».

Et pour compliquer davantage les choses, ce n'est plus seulement le mot sucre qu'il faut chercher sur les étiquettes alimentaires! Il existe au moins 61 noms différents pour désigner le sucre sur les étiquettes alimentaires en fonction du type de sucre utilisé. Pour éviter les plus communs, recherchez et évitez :

- Saccharose
- Aspartame
- Saccharine
- Mélasse
- Vesou
- Sirop d'agave
- Malt d'orge
- Dextrose
- Maltose
- Glucose
- Maltodextrine
- Sirop de riz
- Le sirop de maïs à haute teneur en fructose (oui, comme vous le savez, il est mauvais pour la santé)

La meilleure façon d'éviter les sucres dissimulés est de consommer essentiellement des aliments frais qui ne comprennent pas d'étiquettes alimentaires ou qui contiennent un seul ingrédient : céréales complètes, fruits et légumes, protéines maigres, noix, graines et légumineuses.

Activité mensuelle

Surveillez votre régime alimentaire et réalisez un planificateur de repas

L'objectif de cette activité est d'améliorer petit à petit votre régime alimentaire, en nous basant chaque semaine sur les progrès réalisés la semaine précédente.



Vous ne pouvez résister aux fringales? Choisissez une alternative plus saine

Les édulcorants suivants peuvent aussi compromettre votre régime alimentaire, attention à ne pas en abuser :



Le miel est un édulcorant 100 % naturel qui contient une grande quantité de vitamines, de minéraux, d'acides aminés et d'antioxydants. Ajoutez-le à vos marinades, à vos sauces ou à votre thé! Pour remplacer le sucre par le miel dans une recette, il suffit d'utiliser la même quantité de miel que de sucre.



Le Stevia est un édulcorant peu calorique qui vient d'une plante originaire du Paraguay et du Brésil. Il est 200 fois plus sucré que le sucre de table, de ce fait, il vous en faudra très peu. Testez-le jusqu'à ce que vous trouviez la bonne dose!



powered by

navigate^o

Les conséquences du sucre sur votre santé

02

Les problèmes de santé, ça craint

La plupart des gens savent que les Américains du Nord consomment plus que la dose de sucre recommandée au quotidien, ce qui représente 20 g par jour pour les femmes et jusqu'à 36 g par jour pour les hommes. En fait, une personne ordinaire consomme environ 66 g de sucre par jour, ce qui représente environ 53 livres de sucre supplémentaire chaque année! Quels sont les effets de ce trop-plein de sucre?

Symptômes

Irritabilité et faibles niveaux d'énergie

Le sucre peut provoquer un pic ou une chute du taux de glycémie, ce qui peut entraîner des sautes d'humeur, de la fatigue et des maux de tête.

Maladie des gencives et caries dentaires

Le sucre provoque plus facilement les caries dentaires que d'autres aliments.

Autre fait pas amusant : une infection des gencives peut augmenter votre risque de maladie cardiaque. N'oubliez pas de vous brosser les dents au moins deux fois par jour!

Obésité, maladie cardiaque et diabète

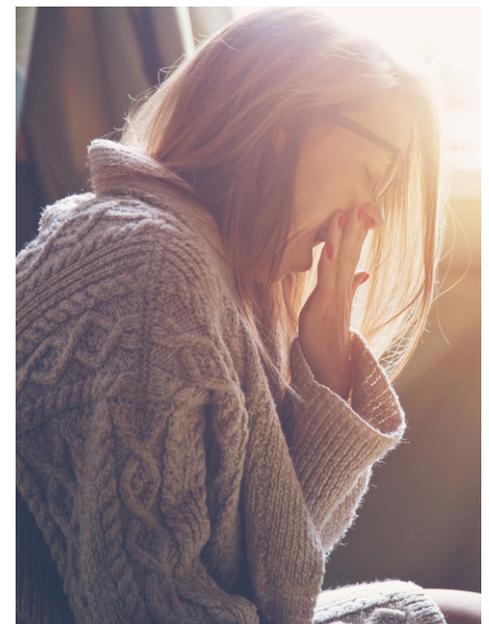
Le surpoids et une mauvaise alimentation augmentent grandement votre facteur de risque pour ces maladies et d'autres.

Déclin cognitif et démence

Il a été établi qu'à long terme, un régime alimentaire à forte teneur en sucre affaiblit la mémoire et augmente le risque de problèmes cognitifs comme la démence.

Viellissement accéléré

Lorsque le sucre entre dans le sang, il se fixe à des protéines, entraînant une perte d'élasticité de la peau, la rendant plus ridée et plus flasque.





powered by

navigate°

Manger sainement avec un petit budget

03

Mangez sainement tout en respectant votre budget

La triste vérité est que manger sainement peut parfois coûter plus cher que consommer les aliments vides délicieux et 10 pizzas congelées pour 10 \$ peut sembler être une meilleure affaire que dépenser la même somme (ou un peu plus) pour une pâte au blé complet, du fromage allégé et une garniture de légumes frais, au moins jusqu'à ce que vous compariez les renseignements nutritionnels.

Mais manger sainement ne doit pas vous coûter les yeux de la tête. Voici quatre façons de réduire de manière considérablement et de manière durable votre apport en sucre sans dépenser beaucoup trop d'argent :

Ne manquez pas le déjeuner.

Commencez la journée avec un aliment peu coûteux, délicieux et à faible teneur en sucre, tel que des flocons d'avoine sucrés avec du miel ou des œufs et du pain grillé pour vous sentir rassasié jusqu'à l'heure du dîner.

Buvez de l'eau.

Faites des économies d'argent et de calories en évitant les sodas et les jus de fruits avec arômes artificiels et sans aucun apport nutritionnel. Même les jus de fruits purs arrivent souvent à rivaliser contre les sodas en matière de teneur en sucre, tout comme plusieurs thés et eaux aromatisés.

Achetez des aliments sans sucre.

Réduisez vos dépenses sur les desserts et collations coûteux en faisant attention d'acheter uniquement les aliments sans sucre ajouté.

Réalisez des économies sur les fruits et légumes de saison.

C'est aussi un très bon moyen d'essayer de nouveaux aliments et d'élargir vos horizons!





powered by

navigate°

Recette

04

Roulé au poulet Buffalo épicé

Facile à préparer et savoureux

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
- 1 livre d'escalope de poulet désossée et sans la peau
- 4 quartiers de queso fresco chipotle crémeux (de la marque La vache qui rit ou un produit similaire)
- 6 onces de yogourt grec nature allégé
- ¼ tasse de sauce buffalo
- 1 tasse de céleri coupé en dés
- ½ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre noir
- Tortillas au blé complet
- 4 tasses de laitue romaine
- 1 tasse de tomates coupées en dés
- ¼ tasse d'oignon rouge émincé

INSTRUCTIONS

1. Versez le bouillon de poulet et le poulet dans une casserole à feu moyen, puis couvrez la casserole et portez à ébullition.
2. Réduisez la flamme à feu moyen à doux et laissez mijoter 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
3. Versez le bouillon du poulet et effilochez-le lorsqu'il a refroidi.
4. Dans un saladier, mélangez le poulet effiloché avec le yogourt, la sauce buffalo, le céleri, le sel et le poivre. Mettez le bol de côté.
5. Chauffez les tortillas des deux côtés sur une poêle, puis étalez la moitié d'un quartier de fromage sur chaque tortilla.
6. Placez une ½ tasse du mélange de poulet sur chaque tortilla et garnissez avec une ½ tasse de laitue, ½ tasse de tomate et 1 cuillère à soupe d'oignon rouge.
7. Enroulez les tortillas et servez avec de la sauce buffalo à trempette supplémentaire si vous le souhaitez.

Durée totale (préparation et cuisson) :

30 minutes

Portions : 4



RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

(par portion)

335 calories

10 g de matières grasses

10 mg de cholestérol

1560 mg de sel

29 g de glucides

16 g de fibres

43 g de protéines



powered by

navigate°

Activité

Surveillez votre régime alimentaire et servez-vous d'un planificateur de repas

Savez-vous à quelle fréquence vous consommez des ingrédients et des aliments mauvais pour la santé, tels que le sirop de maïs à haute teneur en fructose, les huiles partiellement hydrogénées (les gras trans) et les aliments riches en sodium? Si vous n'avez jamais surveillé votre régime alimentaire, vous ne le saurez pas : il est difficile d'avoir une idée du nombre de collations que vous prenez chaque jour lorsque vous ne le surveillez pas, surtout si vous êtes très occupé, si vous voyagez ou si vous travaillez dans un bureau contenant énormément de choses à grignoter.

C'est pourquoi l'objectif de cette activité est de surveiller votre régime alimentaire et d'améliorer petit à petit votre alimentation. Nous nous baserons chaque semaine sur les progrès réalisés la semaine précédente.

Semaine 1 : commencez le suivi

Vous n'avez pas encore besoin de changer votre alimentation (bien que vous pouvez tout à fait commencer si vous le souhaitez). Cette semaine, notez simplement ce que vous mangez chaque jour : repas et collations. À la fin de la semaine, choisissez trois aliments mauvais pour la santé à éviter et dressez pour chacun une liste de substituts bons pour la santé. Vous pouvez choisir un ingrédient (le sirop de maïs à haute teneur en fructose), une catégorie (les gras trans) ou un aliment en particulier (les cookies), selon ce qui vous apparaît le plus logique.

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Dîner							
Souper							
Collations, divers.							

Aliments à éviter la semaine prochaine

- _____
- _____
- _____

Substitut sain

- _____
- _____
- _____



powered by

navigate^o**Semaine 2 : Assurez-vous d'utiliser vos substituts**

Assurez-vous de choisir des substituts que vous aimez afin de passer facilement à une alimentation plus saine! Cette semaine, utilisez les substituts définis la semaine précédente et continuez à noter les aliments que vous consommez. À la fin de la semaine, choisissez trois nouveaux aliments ou ingrédients mauvais pour la santé à éviter ainsi que trois nouveaux substituts. Vous continuerez ainsi à manger de plus en plus sain chaque semaine!

Aliments à éviter la semaine prochaine

1. _____
2. _____
3. _____

Substitut sain

1. _____
2. _____
3. _____

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Dîner							
Souper							
Collations, divers.							

Semaine 3 : Suivez un plan de repas d'une semaine

Maintenant que vous avez remplacé suffisamment d'aliments et d'ingrédients, un peu de planification s'impose. Cette semaine, continuez de noter ce que vous mangez et utilisez les substituts définis au cours des deux semaines précédentes. À la fin de la semaine, planifiez les repas de la dernière semaine pour vous aider à garder le cap! Si nécessaire, continuez à remplacer peu à peu les aliments et ingrédients mauvais pour la santé par des options plus saines.

Aliments à éviter la semaine prochaine

1. _____
2. _____
3. _____

Substitut sain

1. _____
2. _____
3. _____

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Dîner							
Souper							
Collations, divers.							



powered by

navigate^o

PLAN de la semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Dîner							
Souper							
Collations, divers.							

Semaine 4 : Engagez-vous sur la voie du succès à terme

Une fois encore, notez ce que vous mangez chaque jour. Avez-vous réussi à respecter votre plan de repas? Quels obstacles avez-vous rencontrés et comment pourriez-vous les éviter à l'avenir? Songez à ce qui fonctionne le mieux pour vous, puis faites de votre mieux pour ne pas déroger à votre nouveau régime et continuer à planifier vos repas des semaines à venir.

Semaine 4 DANS LES FAITS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Dîner							
Souper							
Collations, divers.							



powered by

navigate^o

Suivi de l'activité par l'employeur

Je soussigné(e), _____, déclare avoir terminé l'Activité Bien-être 2019
Nom (en caractères d'imprimerie) ici

Surveillez votre régime alimentaire et servez-vous d'un planificateur de repas.

- Première étape** : J'ai surveillé mon apport alimentaire (repas et collations) chaque jour du défi.
- Deuxième étape** : J'ai réalisé un planificateur de repas pour la semaine 4 et je l'ai respecté chaque jour.

Signé,

Date



Les nombreux noms du sucre et de ses substituts

Le sucre sous toutes ses formes est toujours mauvais pour votre santé. Lisez les étiquettes alimentaires et évitez les aliments qui contiennent du sucre ajouté et des substituts :

- Le sirop de maïs à haute teneur en fructose (oui, comme vous le savez, il est mauvais pour la santé)
- Saccharose
- Aspartame
- Saccharine
- Mélasse
- Vesou
- Sirop d'agave
- Malt d'orge
- Dextrose
- Maltose
- Glucose
- Maltodextrine
- Sirop de riz

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

SURVEILLEZ VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE ET SERVEZ-VOUS D'UN PLANIFICATEUR DE REPAS

L'objectif de cette activité est d'améliorer petit à petit votre régime alimentaire, en nous basant chaque semaine sur les progrès réalisés la semaine précédente.