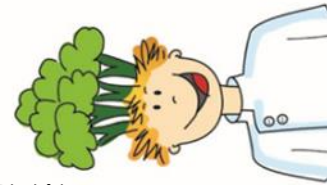


CHANGEMENT DURABLE : UN PETIT PAS À LA FOIS!

Mars 2016, mois de la nutrition au Canada



Une saine alimentation peut améliorer la santé. Vous souhaitez que tous s'alimentent mieux? Plutôt que d'essayer de tout changer d'un seul coup, ce mois-ci, nous vous invitons à faire de petits changements, un repas à la fois, et évidemment, de les maintenir !

QUELS CHANGEMENTS APPORTER?

Partez de vos expériences et de vos habitudes en cuisine, à table, à l'épicerie, en famille ou avec les enfants. Quelles sont les habitudes qui vous embêtent le plus et que vous souhaiteriez améliorer ? Faites-en la liste et choisissez un ou deux défis parmi ceux :

- ✓ qui vous tiennent le plus à cœur;
- ✓ dont vous pourrez mesurer le changement apporté;
- ✓ dont il est facile d'apporter de petits changements;
- ✓ que vous pourrez atteindre, par exemple, à la fin du mois. Il est important de se donner une limite.

UN EXEMPLE CONCRET : MANGER PLUS LENTEMENT

Le constat : « je mange trop vite à table et j'ai l'impression que tout le monde fait la course! »

Pour les enfants, l'adulte est comme le chef d'orchestre. Ils nous observent et se calquent sur nos faits et gestes. Les experts recommandent de donner assez de temps aux enfants (plus de 10 minutes) pour qu'ils puissent apprendre à mastiquer, manger lentement et être à l'écoute de leurs signaux corporels. Cependant, le temps consacré à manger ne devrait pas dépasser 30 minutes ^{[1], [2]}. Ces repères de temps n'incluent pas les routines avant et après les repas (lavage des mains et de la bouche, serviettes, bavoirs, ramassage, etc.).

Le défi : Ralentir et consacrer au moins 15 à 20 minutes à manger.

Mesurer l'impact : Jeter un coup d'œil discret à une horloge sans pour autant en faire une fixation.

Vous mesurez le temps consacré à manger uniquement. Faites-le 2 ou 3 fois au début du mois. Puis, mesurez à nouveau au bout de 4 semaines.

Comment y arriver ? Choisir parmi ces petits changements ceux qui peuvent faire une différence. On vous conseille de les mettre en pratique un à la fois, puis de les maintenir dans le temps :

- ✓ S'asseoir à table.
- ✓ Faire participer au service ceux qui le peuvent.
- ✓ En famille, déléguer des tâches (apporter un plat, ramasser, débarrasser, mettre la table, etc.)
- ✓ Pour commencer, offrir à tous, les adultes comme les enfants, des demis ou même des tiers des portions.
- ✓ Mâcher les bouchées. Être la dernière peut être un exemple positif pour l'entourage.
- ✓ Avant de se servir à nouveau, se demander si on a encore faim et le demander également aux enfants. Ils sont d'excellents guides pour juger de la quantité à leur servir.
- ✓ Entamer une conversation et pas forcément sur l'alimentation.

UNE DIÉTÉTISTE-NUTRITIONNISTE PEUT VOUS AIDER !

Les diététistes traduisent la recherche scientifique en solutions pratiques et concrètes. N'hésitez pas à consulter nos ressources sur le web ou sur notre page Facebook. On vous invite également à lire les fiches d'informations du mois de la nutrition sur le site web *Les Diététistes du Canada* : www.dietitians.ca

C. Gadonneix, Dt.P et Nathalie Regimbal, Dt.P., nutritionnistes
© Manger futé, mars 2016

www.mangerfute.org

RÉFÉRENCES

[1] Ministère de la Famille du Québec. Page consultée le 24 février 2016. *Le cadre de référence Gazelle et Potiron*, [en ligne], URL : https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

[2] Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et le Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Feuillet consulté le 24 février 2016. *Coup d'œil sur les comportements alimentaires*, [en ligne], URL : <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/docs/coups-oeil/coup-d-oeil-sur-les-comportements-alimentaires.pdf>