



Campagne sur la santé physique « EN-CORPS »

L'ALIMENTATION – Trucs face aux obstacles

Par Mme Élise Latour, nutritionniste

Dans le cadre de la campagne EN-CORPS, je vais essayer de vous donner des conseils pour bien manger au restaurant. Je sais que dans la communauté juridique, les avocats mangent régulièrement à l'extérieur. Donc, je vais vous aider à faire les meilleurs choix possibles.

Peu importe le restaurant que vous choisissez, inspirez-vous toujours de l'assiette santé pour composer votre repas. Dans un premier temps, débutez votre repas par un verre d'eau, qu'elle soit régulière ou pétillante. Par la suite, vous remarquerez que dans l'assiette santé, une bonne proportion est donnée aux légumes. Comment, au restaurant, puis-je m'organiser pour avoir le plus de légumes possible ? Devrais-je commencer mon repas par des crudités ? Devrais-je opter pour une salade, en demandant que la vinaigrette soit servie à part ou en demandant qu'on apporte simplement l'huile et le vinaigre ?

Ensuite, dans le repas principal que je vais choisir, il y a-t-il des légumes ? Si oui, est-ce qu'ils sont en bonne quantité ? Sinon, est-ce qu'il serait possible de faire réduire la portion de riz, de frites ou de pommes de terre afin d'augmenter la quantité de légumes ? Si ce n'est pas possible, peut-on demander de remplacer le riz ou les frites par de la salade ou une portion plus grande de légumes ? Vous pouvez également opter pour une salade repas. Toutefois, n'oubliez pas de demander la vinaigrette à côté et informez-vous toujours de la façon dont la protéine qu'on y retrouve a été apprêtée. Si ce sont des noix ou des légumineuses, il n'y a pas de problème. S'il s'agit de poisson, de volaille, d'une poitrine de poulet ou d'une viande, privilégiez une protéine qui est grillée, cuite au four, cuite à la vapeur, etc., afin d'éviter, autant que possible, qu'elle soit panée ou frite.

À cette étape, on a une importante proportion de légumes et nos protéines, mais on veut également un peu de féculents. Il est important de remarquer qu'on ne veut pas enlever les féculents. En fait, on veut que les féculents (produits céréaliers) deviennent un accompagnement à votre repas. Essayez de les choisir, lorsque c'est possible, à grains entiers (exemples : pain multigrain, riz brun, riz sauvage). Les pommes de terre peuvent également être un bon accompagnement et seront souvent plus santé qu'un riz dans lequel on risque d'ajouter beaucoup de sel ou de sauce soya.

Pour le dessert, pensez léger. Allez vers un fruit ou un yogourt accompagné de fruits et d'un peu de granola. Si c'est un dessert un peu plus copieux qui vous attire, pouvez-vous le partager avec un collègue, un ami ou un membre de votre famille ?

Pour l'alcool, méfiez-vous. Il peut favoriser la somnolence dans l'après-midi, en plus d'augmenter considérablement l'apport calorique de votre repas.

Finalement, prenez le temps de savourer, de déguster, d'avoir du plaisir à partager un repas avec vos collègues, vos amis ou votre famille. En espérant que ces conseils pourront vous aider, je vous souhaite un bon appétit !