



**PRENEZ LA PAUSE-LECTURE  
ISO-INFO !**

**MANGER SANTÉ...  
AU RESTAURANT!**

## **CE MOIS-CI DANS ISO-INFO...**

### **5 PRINCIPES FORT SIMPLES !**

- N'arrivez jamais affamé.
- Mangez à votre faim, pas plus !
- À défaut de vous comporter parfaitement, comportez-vous bien.
- Ne tentez pas de réparer les pots cassés.
- Sachez que les calories se mangent mais se boivent aussi.

Que ce soit dans le cadre d'une rencontre avec un client, d'un repas avec nos collègues ou encore lorsque nous sommes seuls sur la route et que nous décidons d'arrêter prendre une bouchée, les occasions d'aller au restaurant sont nombreuses dans le monde du travail.

Vous croyez qu'il faut alors mettre nos grands principes de saine alimentation de côté et se laisser aller nécessairement à des mets « mauvais pour la santé »? Détrompez-vous, car sachez que maintenant la plupart des restaurants offrent des mets sains nutritionnellement et qu'il est possible de bien s'alimenter peu importe l'endroit qu'on fréquente.

Le présent article a pour but de vous faire connaître (ou rappeler) certains principes de base qui s'appliquent aux repas aux restaurants ou encore à ceux offerts lors d'occasions spéciales.

## PRINCIPE #1 : N'ARRIVEZ JAMAIS AFFAMÉ.

En arrivant le ventre creux au restaurant, vous risquez de prendre d'assaut la corbeille à pain avant même de vous asseoir à table. Si vous n'avez pu prévenir la situation en prenant une collation en milieu d'avant-midi ou d'après-midi, essayer tout de moins de patienter en prenant plutôt un breuvage, idéalement de l'eau ou encore un jus de légumes. Cette action réglera peut-être même votre sentiment de faim, puisqu'un état de déshydratation peut souvent être confondu avec la faim.

Idéalement, la collation que vous prendrez devrait contenir une source de glucides (sucres ou amidon) ainsi qu'une source de protéines pour être suffisamment satisfaisante avant votre repas.

Voici quelques idées qui respectent ces principes :

- ◆ Petit muffin maison au son et quelques noix ou amandes
- ◆ Un fruit accompagné d'un morceau de fromage partiellement écrémé
- ◆ Un fruit et quelques noix ou amandes
- ◆ Un yogourt avec un muffin

**LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN : UN OUTIL PRATIQUE ET GRATUIT ! DEMANDEZ VOS EXEMPLAIRES À SANTÉ CANADA !**



## PRINCIPE #2 : MANGEZ À VOTRE FAIM, PAS PLUS !

Le principe d'un contrôle du poids est l'équilibre entre le niveau de faim (qui est le reflet de nos besoins) et nos apports. Pour ce faire, nous devons être en contact étroit avec nos signaux de la faim. Est-ce que nous mangeons parce qu'il est midi, parce que le mets a l'air appétissant ou encore parce que nous sommes en bonne compagnie? Tous ces facteurs sont en fait des facteurs externes à notre réel sentiment de faim.

Il faut donc d'abord reprendre contact avec nos signaux corporels qui dictent notre faim. Quel est notre niveau de faim? Est-ce qu'une entrée vaut la peine d'être commandée? La portion de notre assiette principale correspond-elle à notre niveau de faim?

Les portions étant souvent surestimées au restaurant, il est important d'être capable de se rapporter à notre faim et de délaissier une part de l'assiette si nécessaire. À cette fin, il est parfois intéressant de comparer la portion de notre assiette à celles que nous nous servons habituellement à la maison. Juste le fait de réaliser que notre assiette contient une portion double ou triple peut faire ralentir nos ardeurs.

Le fait de manger lentement (on se le fait tellement dire) est également un bon moyen de ne pas perdre de vue notre niveau de faim tout au cours du repas et ainsi de ne pas manger plus que notre faim. Il est toutefois important de ne pas prendre plus d'une heure pour manger, car dans ce cas notre corps réagira à ce constant apport en nourriture en produisant une deuxième poussée d'insuline (une hormone qui permet d'utiliser l'énergie apportée par les aliments, mais également de stocker les surplus sous forme de graisse).

## PRINCIPE #3 : À DÉFAUT DE VOUS COMPORTER PARFAITEMENT, COMPORTEZ-VOUS BIEN.

Il ne faut pas se le cacher, il sera peut-être difficile de résister à tous ces hors-d'œuvre ainsi qu'à toutes ces petites pâtisseries fines offertes au menu. Le principe n'est pas de tenter à tout prix de jouer les saints et de s'abstenir de tous les péchés, mais plutôt de savoir doser les portions et de ne pas tomber dans le « quant à avoir triché, aussi bien en profiter jusqu'au bout ! ». Un morceau de gâteau est toujours préférable au gâteau au complet.

Il est également possible de faire des choix entre une gâterie en entrée ou une en fin de repas. En sacrifiant l'un ou l'autre, vous vous en mordrez moins les doigts par la suite et votre estomac vous en remerciera certainement, tout en évitant le contrecoup inévitable qui survient en après-midi suite à un repas trop copieux.

## PRINCIPE #4 : NE TENTEZ PAS DE RÉPARER LES POTS CASSÉS.

Vous avez exagéré lors de ce dernier souper avec votre client ou vous l'avez amené dans le restaurant le plus gastronomique en ville et vous voulez vous reprendre en jeûnant le lendemain de vos excès? L'idée n'est peut-être pas aussi profitable que vous le croyez. Ici encore, le principe réside dans l'écoute de sa faim.

Il se peut donc que suite à votre repas généreux, votre faim soit plus faible pour les repas subséquents. Écoutez donc celle-ci en réduisant les portions, mais n'en profitez pas pour sauter des repas, une action qui peut avoir l'effet d'une bombe à retardement.

En effet, en vous privant pour un ou plusieurs repas, la panne d'énergie qui en résultera pourra devenir difficile à contrôler par la suite. Mettez plutôt sur de petits repas complets qui contiennent chacun des quatre groupes alimentaires, mais en quantités réduites.

Une action compensatoire qui serait toutefois à privilégier est la dépense des calories en excès par le biais d'activités physiques. Profitez de votre bonne compagnie pour sortir prendre l'air frais à la sortie du restaurant, écoutez votre temps de repas le midi pour aller prendre une marche avant de retourner au boulot, profitez du plancher de danse lors de votre prochaine fête de bureau... Voilà des idées simples pour dire adieu le plus rapidement possible à la pointe de tarte servie à la fin du repas.

## PRINCIPE #5 : SACHEZ QUE LES CALORIES SE MANGENT, MAIS SE BOIVENT AUSSI.

La plupart des gens qui surveillent leur apport énergétique ont le réflexe de calculer les calories de leur mets principal ou de leurs accompagnements (entrée ou dessert), mais peu d'entre eux pensent à calculer celles de leurs breuvages, qui ne sont pourtant pas à négliger.

En effet, un simple verre de bière de 10 onces peut représenter facilement l'équivalent de deux tranches de pain. Alors si cet apéro n'est que le début de vos consommations et que le repas s'accompagne de quelques coupes de vin et que le tout est couronné d'un digestif, la facture calorique vient de faire un bond impressionnant.

Prendre la résolution de consommer un verre d'eau pour chaque consommation alcoolisée aura deux effets bénéfiques pour vous : votre apport énergétique sera moindre et vous risquez de vous sauver du mal de tête des lendemains de veilles.

**PRODUIT PAR :**  
Myriam Chênevert, dtp (nutritionniste)



**ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

**www.isosante.com**  
(819) 347-4555

## ATELIERS INTERACTIFS ET CONFÉRENCES EN NUTRITION

Une foule de sujets sont disponibles !

- Suivis alimentaires de groupe
- Suivis alimentaires individuels
- Bases d'une saine alimentation
- Alimentation des gens pressés
- Alimentation saine au restaurant
- Prévention des MCV; le rôle de l'alimentation
- Ostéoporose; comment s'assurer une masse osseuse optimale
  - Et bien plus !

# 30%

de rabais sur la 2<sup>ième</sup> conférence ou le 2<sup>ième</sup> atelier en  
alimentation.

L'offre est valide pour tous les contrats signés en février  
2005 peu importe leur date de réalisation!

**CONTACTEZ-NOUS POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS OU POUR VOUS  
INFORMER!**



(819) 347-4555



[isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)

[www.isosante.com](http://www.isosante.com)