

# ALIMENTATION ET SANTÉ MENTALE

**Tout comme l'activité physique, l'alimentation a des impacts importants sur la santé. Pas étonnant, puisque c'est elle qui nous fournit l'énergie essentielle à nos activités de même que les éléments nécessaires à la construction et à la régénération de nos tissus. Au-delà de nous maintenir en bonne santé physique, une bonne alimentation peut-elle nous aider à améliorer notre état d'esprit ?**

Les nouvelles études mettent de plus en plus en lumière la relation entre l'alimentation, les comportements alimentaires et la santé mentale. Les impacts des types de gras et de la quantité de sucre que nous absorbons sur l'activité de notre cerveau sont sous observation. En effet, si ces éléments sont néfastes pour des organes comme le cœur parce qu'ils encrassent les artères, il peut être envisageable qu'ils nuisent au bon fonctionnement du cerveau, siège de nos pensées, de nos pulsions et de nos émotions, pour les mêmes raisons.

Au-delà de ses impacts possibles sur l'activité du cerveau, l'alimentation constitue notre source d'énergie. Et le niveau d'énergie que nous ressentons dans une journée affecte grandement notre humeur et notre capacité à faire face adéquatement aux différentes situations qui se présentent à nous. En effet, lorsque qu'une sensation de fatigue s'installe, tout paraît plus lourd et plus difficile. Il n'y a qu'à s'imaginer ressentir cette impression à long terme pour entrevoir comment un manque d'énergie chronique peut induire une perception négative de qui nous sommes et de ce que nous pouvons arriver à accomplir.

Savoir que ce que nous mangeons a une influence sur notre santé n'est pas une idée nouvelle. Nous sommes de plus en plus au fait des impacts de l'alimentation sur notre niveau d'énergie de même que dans la prévention de certaines maladies graves. Cela suffit-il à nous faire manger plus sainement ? Force est d'admettre qu'il en faut bien plus pour nous convaincre de changer nos habitudes : parce que celles-ci sont bien ancrées en nous, mais aussi parce que manger répond parfois à des besoins qui n'ont rien à voir avec l'appétit...

## **Savoir pourquoi l'on mange...**

La première idée reçue qu'il nous faut déconstruire en ce qui a trait à l'alimentation, c'est que nous ne mangeons que pour nous nourrir. En effet, les raisons pour lesquelles nous consommons tel ou tel aliment sont variées et complexes.

Il faut savoir que manger est un plaisir pour beaucoup de personnes : le plaisir de mordre dans une pomme bien croquante ou de savourer une crème glacée chocolatée bien sucrée, mais aussi celui de se sentir rassasié, rempli, repu. Ce n'est donc pas toujours la faim qui nous pousse à manger mais le désir de se faire plaisir, de se récompenser ou de se reconforter. C'est ce qui fait que nous mangeons parfois trop - quand c'est trop bon - ou que nous mangeons pour les mauvaises raisons (pour se sentir plus pleins, pour se désennuyer, pour se stimuler, etc.).

Cette relation que nous entretenons avec la nourriture, et qui s'est façonnée au fil des expériences que nous avons accumulées depuis nos premiers jours de vie jusqu'à maintenant, c'est ce que nous devons prendre en compte lorsque nous voulons changer de façon durable notre alimentation.

En résumé, cela revient à nous demander pourquoi nous mangeons :

- parce que nous avons réellement faim ?
- parce que nous avons le goût de tel ou tel aliment ?
- parce que nous manquons d'énergie ?
- parce que nous nous ennuyons ?
- parce que nous cherchons à combler une vide ?
- parce que manger nous reconforte ?
- etc.

Connaître les raisons pour lesquelles nous mangeons tel ou tel aliment à un moment précis de la journée est nécessaire pour amorcer une révision de notre alimentation. Plus vous saurez pourquoi vous avez soudainement une envie pressante de chocolat, de crème glacée, de croustilles ou de boissons gazeuses, plus vous serez en mesure de vous contrôler et de faire le choix, ou non, de succomber à la tentation.

## **Des améliorations sans privation...**

La seconde idée reçue qu'il nous faut démonter lorsque nous pensons à procéder à des changements, c'est que saine alimentation doit rimer avec privation. Nous avons vu précédemment que la notion de plaisir est une des composantes inhérentes à l'acte de se nourrir. Manger, c'est bon ! Et changer quelque chose dans cette équation n'est pas une bonne idée. Après tout, puisqu'il nous faut manger pour vivre, pourquoi se priver d'un petit bonheur aussi accessible ?

En fait, manger sainement ne veut pas dire se priver ou manger moins, mais manger... autrement. Alors que nous associons spontanément gras, sucre ou sel à plaisir, il nous faudra non pas renoncer complètement à ses aliments réconfortants mais nous ouvrir progressivement à d'autres saveurs et textures.

Au Québec, les légumes et les fruits frais ne sont disponibles à l'année que depuis quelques décennies. Il est donc possible que vous ne les ayez pas complètement intégrés dans vos menus quotidiens ou que vous les ayez goûtés d'une manière qui ne vous ait pas convaincus. Il en va de même pour les aliments faits à partir grains entiers (ces fameux pains, pâtes et riz bruns). Pour changer des habitudes alimentaires qui sont incrustées dans votre vie depuis longtemps, il vous faudra d'abord être curieux, explorer de nouveaux aliments, de nouveaux mode de cuisson, etc.

À la satisfaction immédiate que vous procure la consommation d'un sac de croustilles, d'un morceau de chocolat ou d'une poutine bien grasse, optez de temps à autre pour le plaisir de l'exploration et de la découverte. Les brocolis bouillis vous ont laissés sur votre appétit ? Essayez de les sauter avec une sauce sucrée et salée à l'asiatique, gratinés ou trempés dans une sauce à l'ail ou au vinaigre balsamique. Les épicereries regorgent maintenant de produits exotiques de toutes sortes ; les livres de recettes et les émissions de cuisine abondent : laissez-vous tenter...

## **Y aller progressivement, selon ses objectifs**

Comme dans n'importe quel secteur de la vie, effectuer les changements de façon progressive constitue la meilleure approche afin de procéder à des améliorations dans votre alimentation. Espérer ne plus consommer de chocolat du tout alors que vous vous donniez droit à une barre complète quotidiennement peut se révéler un sevrage un peu trop drastique...

Dans la plupart des cas, effectuer un changement à la fois peut constituer un objectif plus réaliste. Encore une fois, l'objectif n'est pas d'avoir une alimentation parfaite mais plus équilibrée ; non pas d'éliminer complètement les aliments néfastes si vous les aimez mais d'intégrer, peu à peu, des choix plus nutritifs à votre menu, en lien avec les objectifs que vous aurez déterminés tels que :

- Être en meilleure santé ;
- Avoir plus d'énergie ;
- Perdre du poids (on recommande une perte d'une à deux livres par semaine MAXIMUM) ;
- Réduire vos facteurs de risque en lien avec le cholestérol et le diabète ;
- Intégrer plus de fibres à votre alimentation (c'est bon pour la circulation sanguine et pour le transit intestinal) ;
- Vous ouvrir à de nouvelles saveurs ;
- Consommer moins d'aliments préparés ;
- Réduire votre consommation d'aliments riches en calories et pauvres en nutriments (boissons gazeuses, *fast food*, desserts sucrés, croustilles, etc.);
- Modifier un comportement alimentaire néfaste (manger ses émotions, pour combler un vide, etc.);
- Etc.

Plus vous connaîtrez les raisons qui vous poussent à modifier votre alimentation, plus grande sera votre motivation, à condition que cet objectif provienne de VOS intentions et non uniquement d'une contrainte extérieure (les fameux «il faut que...»). Si vous êtes l'initiateur des changements à effectuer, vous les vivrez davantage comme des défis que comme des frustrations, ce qui se révèle beaucoup plus positif (qui a besoin de se sentir frustré ?).

### **Des moyens pour réussir...**

Outre le fait de prendre rendez-vous avec une nutritionniste, ce qui peut se révéler hors de portée de votre budget, le simple fait de tenir un journal alimentaire et de consulter le guide alimentaire canadien peut se révéler une méthode accessible et efficace pour instaurer de nouvelles habitudes et modifier des comportements.

Dans un premier temps, ce journal vous permettra d'avoir un point de vue plus objectif sur votre alimentation. Vous pouvez y faire des observations en lien avec :

- Les quantités que vous absorbez ;
- La présence, ou non, des 4 groupes alimentaires dans vos repas ;
- La fréquence et la régularité de vos repas, incluant les collations ;
- Les raisons pour lesquelles vous mangez ;
- Votre niveau d'appétit avant de manger (mangez-vous sans avoir faim ou, au contraire, attendez-vous d'avoir trop faim pour manger ?) ;
- Votre niveau de satiété ou de satisfaction après les repas (avez-vous trop, assez ou pas assez mangé ?) ;
- Votre consommation en liquide (eau, jus, lait, boissons gazeuses, alcool, etc. ;
- La grosseur de vos portions ;
- Etc.

En tenant ce journal sur une semaine ou deux, vous aurez une idée de quel type de mangeur vous êtes et confirmerez, ou non, vos impressions sur vos habitudes alimentaires.

### **Choisir ses batailles...**

En analysant votre journal alimentaire, vous serez peut-être surpris de constater que vos habitudes alimentaires ne sont pas si terribles. En effet, si votre alimentation comporte les 4 groupes alimentaires, que vous manger 3 repas par jour à des heures régulières et quelques collations, il vous suffit peut-être simplement de modifier vos portions pour y ajouter plus de légumes, ou de boire moins de jus ou de liqueur pour que optimiser votre consommation d'aliments. Si, par contre, votre journal alimentaire révèle des manques dans certains groupes alimentaires, que vous mangez trop ou pas assez souvent, comme c'est le cas de plusieurs d'entre nous, il est possible que vous ne sachiez pas trop par où commencer...

Nous avons vu tout à l'heure que toute privation est à proscrire si vous désirez modifier vos habitudes alimentaires. Le but, donc, n'est pas de tout transformer d'un seul coup, de faire de vous un végétarien alors que vous consommiez à peine une portion de légume par semaine. Procédez à un changement à la fois et choisissez les habitudes que vous désirez modifier. Les régimes drastiques sont à proscrire : non seulement ils généreront des frustrations mais ils causeront du stress votre corps, ce dont vous

n'avez pas besoin si vous êtes déjà anxieux ou que votre résistance au stress est faible en raison d'un problème ou d'une dépression.<sup>1</sup>

Voici des exemples de changements que vous pouvez effectuer progressivement :

- Troquer un verre de jus ou de liqueur par jour pour un verre d'eau ;
- Explorer les épices et les fines herbes pour donner du goût à vos aliments et réduire votre consommation en sel ;
- Incorporer des aliments faits à base de grains entiers (riz, pâtes, céréales, pains) : leur apport en fibre est élevé et procure une plus grande satiété avec de plus petites portions, sans compter les bienfaits sur la circulation sanguine et le transit intestinal (vous pouvez les mélanger avec des produits raffinés - pâtes, riz et pains blancs - ou alterner pour vous habituer) ;
- Éviter les mets préparés en cuisinant vous-mêmes ;
- Choisir des aliments moins riches en gras (lait, crème, yogourt) ;
- Explorer les viandes maigres et les légumineuses (celles-ci sont souvent d'ailleurs bon marché, un atout pour les petits budgets) ;
- Essayer de nouveaux fruits et légumes et de nouvelles façons de les apprêter (crus, cuits, gratinés, sautés, grillés, avec une trempette, en soupe, en salades, etc.) ;
- Introduire des collations entre vos repas pour éviter de trop manger au moment de ceux-ci ;
- Manger à des heures fixes ;
- Prendre un petit-déjeuner le matin (rester trop longtemps en état de jeûne fera ralentir votre métabolisme),

Introduisez une nouvelle habitude à la fois et prenez des notes dans votre journal. Plus vous mangerez des aliments sains, en respectant votre faim et votre niveau de satiété, plus vous aurez une énergie constante. Une bonne façon d'éviter les fameuses rages de sucre ou d'aliments riches qui surviennent, justement, quand nous nous sentons plus fatigués et moins en forme.

---

<sup>1</sup> Le corps produit des hormones dans des situations de stress qui nuiront à votre sensation bien-être. De plus, la réponse de votre organisme à une diminution de la quantité de calories absorbées risque d'entraîner un ralentissement de votre métabolisme. Pour faire une image simple, ce dernier se met en mode économique pour assurer sa survie, d'où l'intérêt de manger plus régulièrement et d'éviter de se priver.

<sup>2</sup> Attention ! Il ne faut pas ici, sauf avis de votre médecin, abolir complètement le sel : celui-ci est nécessaire à notre organisme même s'il peut être néfaste en grande quantité.

## **Bon pour la santé... et bon pour le moral !**

Bien manger est bon pour la santé... Et bon pour le moral ! Si vous procédez à un changement à la fois à gardant en tête de ne pas vous priver, vous mettez toutes les chances de votre côté d'avoir une énergie plus constante et plus durable, qui vous permettra de mieux faire face à votre quotidien et à vos émotions. Vous vivez avec une problématique de santé mentale qui influence votre appétit ? Continuer à avoir une alimentation régulière et riche en nutriments vous sera d'autant plus favorable :

« Des changements positifs dans le régime peuvent accroître le niveau d'énergie et la réponse au traitement en plus d'atténuer les symptômes, fait remarquer Elke Sengmueller, diététiste clinique au Centre de toxicomanie et de santé mentale à Toronto. Les aliments peuvent avoir un effet sur l'humeur. Nous savons que les fluctuations de poids, l'intérêt et l'appétit, ou leur absence, représentent un des critères de la dépression. En aidant les clients à améliorer leur appétit et à manger plus d'aliments nutritifs, on peut les aider à accroître leur énergie. Cela peut même avoir un effet sur la chimie du cerveau et le niveau de neurotransmission.»<sup>3</sup>

Corps et esprit sont étroitement liés. Mieux prendre soin de notre corps en modifiant nos habitudes de vie sans nous priver ou nous frustrer, en gardant en tête que manger est vital et doit demeurer agréable, peut donc nous permettre de nous sentir mieux. Cela demande des efforts, oui, comme tout changement, mais cela peut nous conduire à avoir de nouvelles perspectives sur la vie, sur vos capacités et sur vous-mêmes. Et si, plutôt que de percevoir ces changements comme une réforme ardue, vous les considérez simplement comme une aventure, l'exploration d'un nouveau mode de vie, un voyage au royaume de saveurs à découvrir, de nouvelles expériences ?

---

<sup>3</sup> Goggins, K. *La nutrition joue un rôle important dans le traitement des problèmes de santé mentale* in Réseau francophone du soutien professionnel. Automne 2009, Vol.13, no1. [www.reseaufranco.com](http://www.reseaufranco.com)

*Merci à nos partenaires : le Collectif de défense de droits de la Montérégie, Denise St-Pierre, Sophie De Grandpré, Françoise Pelletier, Élyse Grenier, Joannie Lachance, Martine Lemelin et les membres du Trait d'Union Montérégien.*

Vous avez aimé ce document ? Consultez les autres documents et les capsules vidéos sur le site Internet du Trait d'Union Montérégien :

[www.tumparraine.org](http://www.tumparraine.org)



Le Trait d'Union Montérégien  
1195, rue St-Antoine, bureau  
208  
St-Hyacinthe  
450 223-1252



Ce projet a été réalisé grâce au soutien financier de Forum jeunesse Montérégie est



## AIDE-MÉMOIRE

### **Pour améliorer vos habitudes alimentaires :**

- Questionnez votre relation avec l'alimentation (les raisons pour lesquelles vous manger, le plaisir ou la satisfaction que cela vous procure, etc.) ;
- Déterminez ce qui vous motive à procéder à de tels changements (avoir plus d'énergie, une meilleure santé, perdre du poids, etc.);
- Tenez un journal alimentaire qui vous permettra de savoir ce que vous mangez (voir exemple) ;
- Notez dans ce journal le niveau de votre appétit avant la consommation de vos aliments et votre niveau de satiété après la consommation de ceux-ci : cela vous permettra de répondre à vos véritables besoins alimentaires et d'éviter de manger pour les mauvaises raisons (voir exemple);
- Essayez de manger à des heures régulières ;
- Allez-y progressivement (intégrez les habitudes à acquérir une à la fois) ;
- Soyez curieux : les livres de recettes et les émissions de cuisine peuvent vous inspirer.
- Donnez-vous le temps d'appivoiser un nouvel aliment : s'il ne vous a pas plu, vous pouvez l'essayer à plusieurs reprises en l'apprêtant d'une nouvelle façon ;
- Ne vous forcez pas à consommer un aliment que vous n'aimez pas : il y en a tellement d'autres ! Manger doit demeurer un plaisir !
- Évitez les changements drastiques et les régimes ;
- Cuisinez avec des amis ou avec de la musique ;
- Ne vous privez pas de vos aliments préférés... Vous pouvez par contre essayer d'y intégrer des aliments plus nourrissants ou les consommer en moins grande quantité.

**Le monde regorge de saveurs et de textures à explorer. Il y en a pour tous les goûts : à vous de développer les vôtres !**

## Exemple de journal de bord

Date : <i>17 octobre</i>	Repas	Appétit/satiété	Émotions/ sensations
Déjeuner Heure : <i>9h30</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Une tasse de café noir</i></li> <li>- <i>Une toast avec de la margarine (pain blanc)</i></li> </ul>	Appétit : 0 <b>1</b> 2 3 4 5 Satiété : 0 1 <b>2</b> 3 4 5	<i>Je n'avais pas très faim mais j'ai mangé quand même.</i>
Collation Heure : <i>11h30</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Un muffin aux carottes</i></li> <li>- <i>Un verre de jus d'orange</i></li> </ul>	Appétit : 0 1 2 <b>3</b> 4 5 Satiété : 0 1 2 3 <b>4</b> 5	<i>J'avais faim, mais j'aurais pu manger seulement la moitié de mon muffin.</i>
Dîner Heure : <i>13h30</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sandwich au jambon (pain blanc)</i></li> <li>- <i>Canette de liqueur</i></li> </ul>	Appétit : 0 <b>1</b> 2 3 4 5 Satiété : 0 1 2 <b>3</b> 4 5	<i>Je n'avais pas très faim mais j'ai mangé car je devais partir.</i>
Collation Heure : -		Appétit : 0 1 2 3 4 5 Satiété : 0 1 2 3 4 5	<i>Pas eu le temps, j'étais à l'extérieur.</i>
Souper Heure : <i>19h</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Spaghetti sauce à la viande</i></li> <li>- <i>1 tranche de pain</i></li> <li>- <i>Verre de lait</i></li> </ul>	Appétit : 0 1 2 3 4 <b>5</b> Satiété : 0 1 2 3 4 <b>5</b>	<i>C'était bon ! J'avais faim. J'ai peut-être un peu trop mangé.</i>

Date : 17 octobre	Repas	Appétit/satiété	Émotions/ sensations
Autres repas Heure : 21h30	- Sac de Doritos (petit) - Canette de liqueur	Appétit : 0 1 2 3 4 5 Satiété : 0 1 2 3 4 5	J'avais le goût de manger ça parce que j'écoutais un film. C'était ma récompense.

Commentaires ou impressions sur mon alimentation de la journée :

*Quand je regarde ma journée, je me rends compte que je n'ai pas vraiment consommé de légumes ni de fruits. Aussi, il y a beaucoup de produits céréaliers. Le soir, j'ai eu de la difficulté à dormir à cause de la liqueur (sucre et caféine ?). Quand je suis sortie, j'ai eu très soif. M'apporter de l'eau ou quelque chose à boire la prochaine fois. Grosse perte d'énergie à mon retour. C'est peut-être pour ça que j'ai trop mangé pour le souper (?). Quant aux chips, il n'était pas nécessaire mais c'était agréable. Un beau moment avec moi-même. Et puis, je ne l'ai pas tout mangé (il en reste pour la prochaine fois !).*