

L'ALIMENTATION

Il peut être difficile pour plusieurs étudiants de maintenir de saines habitudes alimentaires. Lors des études, le manque de temps et le stress peuvent te conduire à moins bien t'alimenter. Il est important d'adopter de saines habitudes alimentaires afin de maintenir un niveau optimal d'énergie pour les études, de mieux gérer le stress et de prévenir un problème de santé.

CONSEILS POUR MAINTENIR DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

- Suivre le Guide alimentaire canadien
- Manger des collations saines, telles que :
 - des noix non salées
 - des fruits en conserve avec du jus naturel
 - des craquelins à grains entiers
 - des barres énergisantes
 - des fruits frais
 - des légumes et de l'houmous
 - des céréales de grains entiers
 - du gruau
- Manger des légumes et des fruits à tous les repas
- Manger des aliments qui contiennent plus de fibres et moins de lipides, de sucre et de sel
 - Les fibres alimentaires sont une importante part d'un régime alimentaire sain et sont indispensables au bon fonctionnement du système digestif
 - Les bienfaits des fibres : elles préviennent la constipation, diminuent les risques du cancer du gros intestin (colon) et aident à maintenir une flore intestinale fonctionnelle
 - Les aliments à haute teneur en fibres : les céréales « all bran », les abricots secs, les dattes, les mûres, les figues, les pruneaux secs ou cuits, les pois verts
- Varier la méthode de cuisson des aliments et éviter les aliments frits
- Varier les repas, en substituant la viande par des légumineuses ; manger au moins deux portions de poisson chaque semaine
- Manger en bonne compagnie ou prendre le temps de t'asseoir pour manger et te détendre lorsque tu es seul
- Être à l'écoute des signes de la faim
 - Parfois, les signes de la faim sont ignorés et mènent alors à des sentiments négatifs tels le stress, la colère, la tristesse et l'ennui
 - Les débordements émotifs peuvent également mener à une difficulté à constater les signes de satiété
- Adapter ton alimentation en fonction de tes activités physiques
- Ne pas sauter de repas, ce qui pourrait t'amener à manger des quantités excessives d'aliments au cours de la journée
- Éviter d'acheter des produits faibles en glucides, sans gras ou diètes puisqu'ils ne sont pas nécessairement plus faibles en calories
 - Habituellement, ces produits contiennent des substituts qui peuvent avoir une teneur élevée en sucre
- Boire six à huit verres d'eau par jour
- Limiter la consommation de boissons gazeuses et de boissons sucrées riches en calories

- Limiter la consommation de boissons caféinées (thé, café) ; éviter les boissons énergisantes qui sont très néfastes pour la santé
- Limiter les aliments servis dans les restaurants rapides qui contiennent beaucoup trop de gras, de sel et de sucre
- Prendre un bon déjeuner équilibré tous les matins pour t'aider à maintenir ta concentration et contrôler ta faim tout au long de la journée
 - Après une nuit de sommeil, le sucre sanguin (glucose) est à son plus bas niveau
 - Le glucose est la source d'énergie primaire du cerveau ; il contribue à une meilleure performance physique et académique
 - Le manque de glucose peut entraîner de la fatigue, une sensation de faiblesse et des difficultés de concentration
 - Il est ainsi très important de combler ce déficit énergétique par un bon déjeuner

SUGGESTIONS D'ALIMENTS SAINS POUR LES FRINGALES

Aliments salés	<p>Ajouter de l'ail, des épices ou des herbes aux aliments</p> <p>Manger du maïs soufflé nature ou du pain pita grillé au four à la maison avec des épices</p> <p>Faire cuire au four des languettes de pommes de terre ou de patates douces recouvertes d'une petite quantité d'huile, d'herbes et d'épices</p>
Aliments croustillants	<p>Préparer du maïs soufflé nature, des bâtonnets de légumes ou des bâtonnets de pain avec de l'houmous</p>
Aliments sucrés	<p>Essayer une salade de fruits ou un yogourt</p> <p>Congeler du yogourt dans un moule à popsicle</p> <p>Préparer une pomme au four avec de la cannelle</p> <p>Préparer vos propres muffins riches en fibres et faibles en gras</p>
Si vous avez soif	<p>Boire de l'eau avec un quartier de citron, de limette ou de concombre, du lait ou un jus 100% pur</p>



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie