

CHOISIR LE BON « RÉGIME »

Publié le 24 novembre 2021 par Dr Martin Lanoue



- Il n'existe pas qu'un seul modèle en matière d'alimentation saine (aucun « one-size-fits-all »). Choisissez un modèle alimentaire qui vous appuie dans votre démarche vers une bonne santé et que vous pouvez maintenir dans le temps, plutôt que de suivre une diète à court terme. Discutez avec votre professionnel de la santé concernant les avantages et les inconvénients des différents modèles alimentaires dans le but d'atteindre vos objectifs en matière de santé.
- La manière dont vous mangez est aussi importante que le type ou la quantité de ce que vous mangez. Entraînez-vous à manger en toute conscience et favorisez une relation saine avec la nourriture

- Si vous n'avez qu'un seul concept à retenir, ce serait d'éviter de tout changer d'un seul coup, mais d'augmenter graduellement la proportion de végétaux dans votre alimentation et d'éviter les aliments transformés.
- Le guide alimentaire canadien est une bonne source d'informations pour adopter de saines habitudes alimentaires.
- Avoir un excès de poids ne signifie pas automatiquement être en mauvaise santé. Le but d'adopter une bonne alimentation ne devrait pas être la perte de poids, mais bien d'améliorer sa santé.

Catégories [Alimentation et poids](#), [Santé de l'homme](#), [Santé de la femme](#), [Santé des aînés](#), [Santé des enfants et adolescents](#)

Étiquettes: [À la une](#), [Cardiovasculaire](#), [Gestion du poids](#), [Habitudes de vie](#), [Nutrition](#)

<https://youtu.be/g3l4COh9cQ4>

Source : *Canadiens en santé*

Les mots « diète » ou « régime » donnent souvent de l'urticaire aux nutritionnistes et aux médecins car la plupart des diètes adoptées par les gens demandent une restriction dans certains aliments ou groupes alimentaires, et maintenir une diète semblable est excessivement difficile. C'est pourquoi on assiste souvent à un abandon ou au fameux effet « yoyo » sur le poids. Plusieurs facteurs entrent en jeu et nous en avons discuté dans un autre article, [celui sur l'obésité et le surplus de poids](#), dont la théorie s'applique à toute personne qui tente de faire baisser le chiffre sur la balance.

Perdre du poids est difficile, et obtenir le support d'un spécialiste en nutrition peut grandement aider. ([voir l'Article briser le cercle vicieux des régimes.](#))

D'ailleurs, un mouvement anti-diète se dessine depuis quelques années et semble être une approche supportée par plusieurs nutritionnistes. [L'alimentation intuitive](#) fait des adeptes. [Quelques livres](#) sont disponibles sur le sujet.

Évidemment, si le but est de perdre du poids, il faudra probablement tout de même aller un peu plus loin que cette approche (et la consultation en nutrition est alors fortement conseillée), mais l'idée générale est intéressante.

Mais il faut faire attention, car le but ultime d'avoir une bonne alimentation ne devrait pas être la perte de poids, mais bien d'améliorer sa santé. Avoir un excès de poids ne signifie pas automatiquement être en mauvaise santé. Peu importe le poids qu'indique la balance, tous devraient tenter de faire les meilleurs choix alimentaires possible. Pour ce faire, [savoir lire les étiquettes à l'épicerie peut nous aider.](#)

Mais rappelez-vous que les meilleurs aliments (comme les fruits et les légumes) ne contiennent en général pas d'étiquette car ils sont peu ou pas transformés!

En effet, si vous n'avez qu'un seul concept à retenir, ce serait d'éviter de tout changer d'un seul coup, mais d'augmenter graduellement la proportion de végétaux dans votre alimentation et d'éviter les

aliments transformés. L'alimentation végétale peu transformée est celle qui a démontré le plus de bienfaits au niveau cardiovasculaire et de la santé en général. Il ne s'agit pas nécessairement de devenir végétarien ou végétalien (si c'est le cas, ne changez rien, mais assurez-vous de consulter un.e. [nutritionniste](#) afin de vous assurer de ne pas avoir de carence et d'avoir les suppléments nécessaires au besoin). Il est plutôt suggéré d'adopter un régime alimentaire dans lequel vous serez confortable tout en augmentant progressivement la place qu'occupent les végétaux (fruits, légumes, légumineuses, tofu, soja, noix, etc.) dans votre alimentation.

[Une étude](#) a montré que remplacer seulement 3% de viande rouge par des protéines végétales diminuait le risque de mortalité par cancer de 42%, et il le diminuait de 50% pour la viande transformée.

Plusieurs autres études ont démontré les bénéfices cardiovasculaires, une diminution du risque de développer un diabète, et une augmentation de la longévité avec une telle diète.

Il n'existe pas qu'un seul modèle en matière d'alimentation saine (aucun « one-size-fits-all »). Choisissez un modèle alimentaire qui vous appuie dans votre démarche vers une bonne santé et que vous pouvez maintenir dans le temps, plutôt que de suivre une diète à court terme. Discutez avec votre professionnel de la santé concernant les avantages et les inconvénients des différents modèles alimentaires dans le but d'atteindre vos objectifs en matière de santé.

Nous venons de parler brièvement de l'alimentation végétale peu transformée. Il existe d'autres régimes alimentaires qui ont aussi démontré des bienfaits et qui vont peut-être mieux correspondre à ce que vous recherchez. La diète méditerranéenne, par exemple, est aussi bien connue et fait aussi une grande place aux végétaux, tout en gardant les concepts clés d'une saine alimentation. Elle est utilisée et étudiée depuis de nombreuses années, est peu restrictive et a fait ses preuves. Équilibré, ce régime alimentaire a quelques caractéristiques intéressantes :

- Contient des légumineuses, des grains entiers et des fruits et légumes qui ont des bénéfices sur le cholestérol, le microbiote et qui ont des vertus anti-cancéreuses;
- La matière grasse privilégiée est l'huile d'olive;
- [Le poisson est consommé de façon modérée](#);
- La viande rouge, les charcuteries, les saucisses et les desserts sucrés sont consommés avec grande modération.

Vous pouvez trouver un bon résumé de la diète méditerranéenne sur le site de [l'institut de cardiologie de Montréal](#).



[Le guide alimentaire canadien](https://www.canada.ca/fr/nutrition/guide-alimentaire) et plusieurs autres guides s'en inspirent en grande partie.

Adopter de saines habitudes alimentaires est la pierre angulaire d'une bonne santé globale en diminuant les risques de cancer, de problèmes cardiovasculaires, de diabète, etc.).

Aussi, de plus en plus d'études mettent en lien l'intestin et le cerveau, considérant que les gens ayant une bonne alimentation (et un microbiote en bonne santé) auraient moins de risque de développer une dépression.

Pour que vos changements alimentaires soient une réussite, il faut changer de petites choses à la fois, bien les intégrer pour que ça devienne des habitudes, et il faudra y consacrer du temps. Si vous vous interdisez trop d'aliments dès le départ, vous pourriez vous décourager. Un [professionnel de la santé](#) pourra vous conseiller.

La manière dont vous mangez est aussi importante que le type ou la quantité de ce que vous mangez. Entraînez-vous à manger en toute conscience et favorisez une relation saine avec la nourriture.

Ces changements peuvent et doivent se faire à tout âge. Si vous êtes parents de jeunes enfants, il peut être intéressant d'introduire ces bonnes habitudes dès le début pour que cela devienne une habitude pour vos tout-petits.

Voyez notre article sur les [bases d'une saine alimentation](#) pour une foule de trucs et d'astuces pour adopter de saines habitudes alimentaires.

Pour des ressources web et des suggestions de livres pour vos recettes ou pour plus d'informations, cliquez ici. **(lien vers les ressources en alimentation)**

Dernière mise à jour: 2022-02-15