



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

## ECO-JOURNAL

Avril 2021

Aylin Yasgul

*Faites de tous les jours un jour de la terre!*

### Prenez en charge votre santé en quarantaine

Des mois après le début de la nouvelle année, nous sommes déjà en avril, et nous sommes nombreux à essayer de tenir les nouvelles résolutions que nous avons prises au début de 2021. Puisque nous sommes toujours en pandémie et que nous devons rester à la maison autant que possible, l'amélioration de la santé et l'alimentation sont l'un des changements les plus courants que les gens aimeraient faire à un moment comme celui-ci. Alors que les pays prennent des mesures plus fortes pour arrêter la propagation de la COVID-19, l'auto-quarantaine a un impact plus important sur nos habitudes alimentaires. L'isolement et le fait de rester à la maison la plupart du temps peuvent déclencher des habitudes alimentaires malsaines en raison d'une anxiété et d'un stress accrus, tandis que la perte d'une routine quotidienne et le travail à domicile peuvent limiter les mouvements que nous faisons habituellement pendant la journée. Alors que nous cherchons toujours à trouver des moyens de faire face à l'ennui, nous pourrions normaliser un mode de vie plus inactif et malsain.

Si vous pensez que votre alimentation doit être améliorée, vous n'êtes pas seul. Les choix alimentaires affectent la façon dont vous vous sentez chaque jour. En faisant des choix plus sains, vous pouvez permettre à votre corps de faire face au stress et réduire les possibilités de développer des problèmes de santé. Alors, quelles sont les mesures de base que nous pouvons prendre pour maintenir un mode de vie sain tout en travaillant ou en étudiant à domicile ?

- Plan de repas quotidien : avoir un horaire est toujours plus prévisible. Essayez de ne pas sauter un repas lorsque vous êtes occupé. Sauter des repas peut affecter votre capacité à vous concentrer et peut vous donner des maux de tête et des nausées. La préparation des repas peut vraiment vous aider à rester sur la bonne



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca  
office@aseq-ehaq.ca

voie. Puisque nous passons la plupart de notre temps à la maison maintenant, il est plus difficile de trouver l'inspiration pour préparer le dîner ou le souper. Pour que tout reste excitant et organisé, essayez de planifier votre menu une semaine à l'avance, cela vous aidera à savoir quoi acheter à l'épicerie.

- Alimentation et nutrition:

- **Choisissez des aliments complets à base de plantes :** passer du pain blanc au pain de blé entier / multi-grains vous apportera des avantages nutritionnels : comme plus de fibres, ce qui est excellent pour votre système digestif.
- **Éliminez les boissons gazeuses :** les colas et les sodas ordinaires contiennent de grandes quantités de calories et vous inciteront à vouloir plus de sucre.
- **Mangez plus de fruits et de légumes :** les fruits et les légumes fournissent une variété de vitamines et de minéraux protecteurs. Manger au moins neuf portions de fruits et légumes (avec plus de légumes que de fruits) dans votre alimentation quotidienne vous assurera un bon apport nutritionnel
- **Réduisez votre consommation de matières grasses, de sel et de sucre :** une consommation excessive de ces aliments peut entraîner une prise de poids et augmenter le risque de nombreux problèmes de santé. Afin de réduire la consommation de matières grasses, vous pouvez éviter de manger des plats à emporter et des aliments transformés ; évitez les collations riches en sucre ou en sel, choisissez plutôt de manger des légumes crus, des fruits ou des noix et des graines non salées. Choisissez des graisses insaturées, comme l'huile d'avocat.
- **Boire beaucoup d'eau :** pour rester en bonne santé, il est conseillé aux adultes de boire au moins huit verres d'eau par jour.
- **Essayez d'incorporer ces aliments à votre alimentation, car ils sont connus pour être des stimulants immunitaires:** les agrumes et les poivrons rouges sont connus pour être riches en vitamine C; les épices telles que le gingembre, l'ail et le curcuma peuvent être facilement ajoutées aux soupes et aux sautés ou aux vinaigrettes et elles sont excellentes pour le système immunitaire; Les aliments riches en magnésium tels que les

légumineuses, les graines, les légumes-feuilles et les grains entiers vous aideront à vous sentir calme, à soutenir l'immunité et à équilibrer vos niveaux de magnésium.

- Rester actif : les gymnases publics peuvent ne pas être un endroit à visiter pendant la pandémie, mais il existe de nombreuses autres façons de faire vos exercices quotidiens. Les exercices d'aérobic peuvent être facilement effectués à la maison sur un tapis de yoga. Il existe de nombreuses ressources pour rester en forme disponibles en ligne, il vous suffit de les rechercher. Rester à l'écart de la foule ne signifie pas nécessairement rester à l'écart de la nature. Faire une petite marche ou faire du jogging à l'extérieur peut être un excellent moyen de sortir de la maison et de respirer l'air frais tout en restant actif. Essayez de trouver des espaces verts pour cette activité plutôt que le long d'une rue très fréquentée.
- Passez une bonne nuit de sommeil : quand il y a un changement de routine, l'une des choses qui en souffre le plus est notre horaire de sommeil. Essayez de garder un rythme régulier pour votre horaire de sommeil et essayez de dormir au moins huit à neuf heures par nuit. Dormir suffisamment améliorera votre santé mentale, vous rendra plus heureux et améliorera votre mémoire. Pendant ces périodes, il est normal de souffrir d'insomnie et il existe de nombreuses ressources de méditation utiles pour vous aider.

Si vous souhaitez rester sur la bonne voie pour améliorer votre alimentation et adopter un mode de vie sain, assurez-vous de jeter un coup d'œil au nouveau défi « Fresh Start Forks Over Knives ! » (en anglais seulement). Il s'agit d'un programme de 21 jours pour vous amener à adopter un régime alimentaire complet à base de plantes en vous faisant essayer un repas végétalien à la fois. Ils vous enverront des recettes différentes pour chaque semaine et votre travail consiste à rester inspiré, informé et en bonne santé.

Passer plus de temps à l'intérieur, surtout maintenant qu'il fait froid dehors, nous sommes constamment à la recherche d'activités pour rester productifs. Si vous en avez assez d'émissions de télévision, il existe des documentaires qui peuvent vous inciter à devenir en meilleure santé. Pour en savoir plus sur les superaliments, les détox, les calories et autres pièges alimentaires, le livre « N'avez pas tout ce qu'on vous dit » de Bernard Lavallée donne de nombreux conseils et défait plusieurs mythes concernant la nutrition.



Dans ce livre, le nutritionniste Bernard Lavallée nous donne des outils pour s'alimenter sainement et en toute connaissance de cause !

En matière de quarantaine, il est facile de sortir de notre routine et de se sentir écrasé. Nous sommes ici pour vous rappeler que rester dans un état d'esprit positif, être en bonne santé mentale et physique nous aidera à traverser ces périodes malheureuses. Nous vous encourageons à profiter de cet isolement personnel et à vous concentrer sur vous-même pour devenir meilleur et en meilleure santé. Créez une nouvelle routine, prenez soin de vous et restez en sécurité !

## Références

29 nutrition tips to improve health for everyone. (n.d.). Retrieved January 17, 2021, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nutrition-tips>

5 ways to stay healthy during quarantine. (n.d.). Retrieved January 17, 2021, from <https://www.glion.edu/magazine/how-to-stay-healthy-during-quarantine/>

Boost your immunity: How eating healthy can protect your body from COVID-19 and chronic disease. (2020, April 16). Retrieved January 17, 2021, from <https://www.peacehealth.org/healthy-you/boost-your-immunity-how-eating-healthy-can-protect-your-body-covid-19-and-chronicHealth>, C. (n.d.).

Maintaining a healthy lifestyle during COVID-19. Retrieved January 17, 2021, from <https://www.circlehealth.co.uk/news/maintaining-a-healthy-lifestyle-during-covid-19>

5 conseils pour rester sain d'esprit et en bonne santé pendant et après le COVID-19. <https://www.ypo.org/fr/2020/06/5-tips-for-staying-sane-and-healthy-during-and-after-covid-19/>

Covid-19 : comment rester en forme chez soi. <https://www.journaldequebec.com/2020/03/28/comment-rester-en-forme-chez-soi>

Mesures pour soutenir la pratique d'activités physiques en contexte de pandémie COVID-19. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3070-pratique-activite-physique-covid19.pdf>

Une saine alimentation durant la pandémie (COVID-19) : Comment est-ce possible? <https://obesitycanada.ca/fr/non-classifiee/une-saine-alimentation-durant-la-pandemie-covid-19-comment-est-ce-possible/>