



Fiche de conseils

Sensibilité chimique multiple (SCM)



La préparation des aliments

Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

Préparer des repas en tenant compte de la SCM peut être un défi. Cependant, en planifiant soigneusement et en privilégiant des fruits, des légumes, des noix et des graines biologiques, sains et colorés, vous pouvez créer des repas nourrissants* qui favorisent votre bien-être. Voici quelques conseils pour vous aider à préparer vos repas:

Privilégiez les ingrédients biologiques:

Choisissez des aliments biologiques autant que possible afin de minimiser l'exposition aux pesticides synthétiques, aux herbicides et aux additifs chimiques. Évitez les additifs et les agents de conservation susceptibles de déclencher des symptômes.

Planifiez vos repas:

Élaborez un plan de repas hebdomadaire pour vous assurer d'intégrer une variété de fruits et de légumes colorés dans vos repas. Ce plan vous aidera à satisfaire vos besoins nutritionnels tout en ajoutant un attrait visuel à vos plats.

Choisissez une variété de couleurs:

Essayez d'inclure des fruits et des légumes de différentes couleurs dans vos repas. Chaque couleur apporte des nutriments et des antioxydants uniques, ce qui favorise une alimentation équilibrée.

Les produits frais sont à l'honneur:

Optez pour des produits frais et de saison chaque fois que cela est possible. Les marchés de producteurs ou les épiceries biologiques locales sont d'excellentes sources de fruits et légumes frais et sains.

Préparez les repas dans un espace bien ventilé:

Veillez à ce que la zone de préparation des repas soit bien ventilée afin de minimiser l'exposition aux irritants potentiels. Ouvrez les fenêtres ou utilisez un ventilateur de cuisine pour améliorer la circulation de l'air.

Rincez et nettoyez les fruits et légumes:

Rincez soigneusement les fruits et légumes à l'eau courante froide pour éliminer les contaminants de surface. Utilisez une brosse à légumes pour les produits plus fermes, tels que les légumes-racines, afin d'assurer un nettoyage complet.

Utilisez des récipients sûrs pour conserver les aliments:

Choisissez des récipients en verre ou en acier inoxydable pour conserver les ingrédients préparés ou les restes. Ces matériaux sont moins susceptibles de libérer des produits chimiques nocifs que les récipients en plastique.

Maintenez une zone de travail propre: Nettoyez régulièrement votre zone de préparation de repas avec des produits de nettoyage non toxiques afin de garantir un environnement sûr, sain et exempt de produits chimiques.

**Soyez conscient des aliments que vous ne pouvez pas tolérer et éliminez-les de votre alimentation. Consommez une variété d'aliments et un régime varié pour éviter de développer des intolérances aux aliments courants.*

N'oubliez pas qu'il est essentiel d'être à l'écoute de votre corps et d'identifier tout aliment susceptible de déclencher des symptômes! Adaptez vos choix de repas en conséquence et consultez un professionnel de la santé ou un diététicien agréé pour obtenir des conseils personnalisés.