



## COVID-19 : Bonnes habitudes pour nourrir le corps et l'esprit

La pandémie de coronavirus crée un stress collectif et individuel sous différentes formes, de l'isolement social aux difficultés financières. Alors que nous nous adaptons aux défis que posent cette réalité et la perturbation de la routine, le maintien d'un mode de vie sain est essentiel pour demeurer en santé et résilients. Pour être bien, il faut bien manger, et le choix d'aliments nourrissants tous les jours est nécessaire pour rester en santé, physiquement et mentalement.

### Cinq bonnes habitudes pour nourrir le corps et l'esprit :

- 1. À vos chaudrons !** Si vous devez rester à la maison, profitez de ce temps précieux pour essayer de nouvelles recettes saines ou préparer vos plats préférés. Mettez la musique à fond et amusez-vous en laissant libre cours à votre créativité dans la cuisine. Vous prendrez plaisir à perfectionner vos talents culinaires, et vous obtiendrez des résultats sains et délicieux. N'oubliez pas de doubler la recette et faites congeler les restes !
- 2. Repensez les aliments réconfort.** Bien des gens pensent que les aliments réconfort et les aliments sains sont aux antipodes les uns des autres. Le problème avec les aliments réconfort typiques comme la crème glacée, les nachos ou les bonbons, c'est qu'ils sont habituellement réconfortants sur le coup seulement et qu'ils nous font parfois sentir encore plus mal par la suite. Il existe une autre façon de voir les aliments réconfort : ceux qui procurent un sentiment de bien-être pendant ET après la consommation. Vous vous sentirez mieux à long terme en savourant des repas nourrissants qui sont bons au goût et pour la santé.
- 3. Mettez de la couleur.** Les fruits et légumes égayeront littéralement votre journée ! Non seulement sont-ils beaux, mais ils sont aussi riches en nutriments essentiels qui favorisent une bonne santé physique et mentale. Optez pour des légumes de couleurs variées pour un apport élevé en nutriments. Si vous faites l'épicerie moins souvent ces jours-ci, dirigez-vous vers l'allée des aliments surgelés ; les fruits et légumes congelés sont aussi nutritifs que les produits frais !
- 4. Ne changez pas de système.** Si vous travaillez à la maison, maintenez votre routine de travail quotidienne. Fixez-vous un horaire de dîner et de pauses, et profitez-en en quittant votre ordinateur pour manger et en allant même faire une petite promenade dehors. Évitez de manger dans votre espace de travail afin de définir clairement l'heure du boulot et l'heure de la collation, et ne grignotez pas toute la journée pour faire passer le temps.
- 5. Bougez.** La distanciation sociale ne vous oblige pas à abandonner toute activité physique. En fait, il est plus important que jamais d'intégrer le mouvement à votre quotidien pour assurer votre bien-être mental et physique. Sortez marcher ou courir, dansez dans le salon ou assistez à une séance d'entraînement virtuelle. Peu importe la technique qui vous convient, bougez ! Cela vous remontera le moral !



Bien manger est une façon fondamentale et proactive de prendre soin de vous et de votre santé. Même durant cette période tumultueuse, le maintien de vos saines habitudes vous aidera à rester d'attaque et à garder une santé physique et mentale optimale.

Votre [programme d'aide aux employés ou aux étudiants](#) peut vous être utile. Dans le cadre des services de consultation en nutrition d'Aspiria, vous pouvez discuter par téléphone avec un diététiste qui vous aidera à planifier et à préparer des repas nourrissants et réconfortants pour vous et votre famille en ces temps difficiles.