



## RETOUR SUR NOTRE WEBINAIRE

NUTRITION EN SAISON ESTIVALE | 9 JUILLET 2020

ISABELLE HUOT

PARTENAIRES



### VOICI 5 POINTS À RETENIR.

#### 1. VIVEMENT LA PÉRIODE ESTIVALE!

Selon une étude européenne, les gens ont pris en moyenne 5 livres durant le confinement. La 1<sup>re</sup> raison invoquée était l'anxiété et l'inquiétude poussant les personnes à manger leurs émotions. Est-ce que la période estivale pourrait pallier cette situation? «Tout à fait», selon Isabelle Huot.

«L'été, les gens ont tendance à moins manger ou manger des repas plus légers en raison de la chaleur, surtout en périodes de canicules, à boire plus d'eau et à consommer plus de fruits et de légumes en saison. C'est donc une période propice pour revoir le contenu de notre assiette, celui du frigo, de bouger davantage et dire au revoir aux livres ou kilos en trop.»

#### 2. VOUS MANGEZ PLUS LÉGER, MAIS CETTE NOUVELLE PRISE DE POIDS EST TOUJOURS PRÉSENTE?

En effets, si vos repas consistant de viandes, hamburger cuits sur le BBQ, de 2 petits verres de vin (blanc, rosé) additionnels comme apéro sur une terrasse et/ou d'une salade dans laquelle on retrouve croutons, bacon et vinaigrette crémeuse, vous aurez un peu de difficulté à perdre les livres en trop durant la saison. Vous en gagnerez même peut-être.

«Il faut se tourner vers ce que l'on retrouve dans notre assiette. Aujourd'hui, il faut penser autrement et que notre repas ou portion principal soit des légumes alors que la viande, pâte ou pomme de terre sont des accompagnements.»

Plus facile à dire qu'à faire, mais l'essayer, c'est l'adapter et l'adopter.

#### 3. AMATEUR DE VÉLO OU DE SPORT INTENSE? L'ÉNERGIE PASSE PAR LA BOUCHE.

Lors d'une longue randonnée, il est primordial de refaire ses réserves d'énergie en mangeant régulièrement. Combinées avec un repas riche en glucides consommés quelques heures avant votre départ, vos réserves énergétiques sont suffisantes pour vous soutenir pendant 90 minutes sans trop de soucis. Après, c'est l'heure de la collation!

«Idéalement, une heure avant l'activité, on consomme quelque chose de léger, mais riche en sucre comme une salade de fruits. On évite les noix, car le gras prend plus de temps à être transformé en énergie. On s'assure de bien s'hydrater, avec une boisson comme le Gatorade et on privilégie des barres de fruits aux figues, à la purée de datte, fruits séchés qui sont tous de bonnes sources de glucides pour une randonnée.»

#### 4. UN RÉGIME FAIBLE EN FIBRE DANS QUELLE CIRCONSTANCE?

Lorsque l'on débute un traitement de radiothérapie ou en cas de troubles intestinaux. Durant le traitement, on évite les aliments qui augmentent beaucoup l'activité des intestins. Il en va de même lorsque nous éprouvons des troubles intestinaux. On limite donc les boissons gazeuses, bière, maïs, poireaux, épinards, brocoli, chou, chou-fleur, navet, courge, concombres, laitue, poivrons, haricots, ail, pois et oignons.

«Optez pour des aliments qui sont faibles en fibres, par exemple du pain et des pâtes à base de farine blanche, des bananes, des melons, de la compote de pommes, des pommes de terre réduites en purée ou cuites au four sans la peau, de la viande, de la volaille et du poisson. Les problèmes persistent? On s'informe sur la diète FODMAP et idéalement, on consulte une nutritionniste.»

#### 5. POURQUOI CONSULTER UNE NUTRITIONNISTE?

Pas seulement pour une perte de poids. Plusieurs autres raisons peuvent justifier une consultation en nutrition, par exemple: avant, pendant ou après une radiothérapie, une chimiothérapie ou une hormonothérapie pour un cancer de la prostate; si vous souffrez d'allergies ou de troubles alimentaires; en prévention de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, l'arthrite, le diabète; ou si vous envisagez de délaisser la viande en faveur d'un régime plus végétarien.

Ensemble, vous pourrez déterminer si vous mangez bien et si vous choisissez des aliments qui sont bons pour vous. À titre d'exemple, [Isabelle Huot](#), docteure en nutrition et son équipe offre des consultations en nutrition dans la majorité des régions du Québec, son site Web regorge [d'information](#), [d'astuces](#), [recettes et conseils](#) et vous pouvez opter pour des repas prêts à manger, livrés à votre domicile.

[Cliquez ici pour en savoir davantage](#)