

LE PHARE CLINIQUE

Pour un CISSSMO bien éclairé sur les meilleures
pratiques et les découvertes en santé et services sociaux

Volume 1, numéro 1, 14 juin 2019

**Préparé par l'équipe Innovation et développement des outils cliniques de la
Direction des services multidisciplinaires, de la recherche et l'enseignement universitaire**

Capsule professionnelle :

Nutrition intuitive - entretenir une relation saine avec les aliments et son corps

Le nouveau Guide alimentaire canadien inclut maintenant des concepts reliés à l'alimentation intuitive tels que :

- Prendre conscience de vos habitudes alimentaires
- Savourez les aliments

Selon Karine Gravel : « L'alimentation intuitive est une approche positive qui considère les sensations de faim et de rassasiement pour réguler sa prise alimentaire. L'intégration de ses 10 principes permet de se sentir bien et d'entretenir une relation harmonieuse avec les aliments et son corps. Cette approche est appuyée par des données scientifiques. » Cette approche en est une qui est positive, qui n'apporte aucun effet secondaire comparé aux régimes populaires et qui permet des apprentissages durables. Ainsi, cela diminuera la stigmatisation reliée au poids et en optimisant la santé globale.



Voici les 10 concepts :

1. Rejeter la mentalité des diètes amaigrissantes qui crée de faux espoirs
2. Honorer sa faim lorsqu'elle est modérée
3. Se permettre de manger tous les aliments souhaités
4. Cesser de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais »
5. Considérer sa sensation de rassasiement pour savoir quand cesser de manger
6. Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger
7. Vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture
8. Respecter son corps tel qu'il est au moment présent
9. Être physiquement actif par plaisir, et non pour perdre du poids
10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives par ses aliments préférés

Capsule proposée par **Stéphanie Larivière** et **Annick Gagnon**,
coordonnatrices nutrition clinique HAL et Suroît.

Informations tirées du site web de Karine Gravel, nutritionniste et qui avait présenté à un congrès en nutrition dernièrement.

Pour nous écrire : phare.clinique.ciassmo16@ssss.gouv.qc.ca