



Pourquoi l'alimentation flexitarienne est bonne pour vous

Consommer moins de viande est sain pour le cœur, le portefeuille et la planète.

Si vous avez tenté de devenir végétarien, mais ne pouvez résister à l'envie d'un burger juteux ou d'un bifteck, le semi-végétarisme pourrait être le meilleur terme pour décrire votre alimentation.

Une alimentation semi-végétarienne est composée de plats végétariens la plupart du temps, avec de la viande, du poulet ou du poisson à l'occasion. On estime que jusqu'à 40% des Nord-Américains sont semi-végétariens et que ce nombre va sans cesse croissant. Vu les bienfaits pour la santé du cœur et celle de la planète, manger des plats sans viande semble avoir beaucoup de sens. Voici certaines choses à savoir au sujet de l'alimentation flexitarienne.

De la viande... à votre goût. Il n'existe pas de règle précise quant à la fréquence à laquelle vous pouvez consommer de la viande. Tout dépend de vos choix personnels. C'est ce qui la rend si flexible! Une personne flexitarienne peut être décrite comme hésitante à abandonner la viande entièrement, mais désireuse de réduire sa consommation d'aliments d'origine animale.

Saine pour le cœur. Les régimes comportant des plats sans viande sont associés à une réduction du risque de développer plusieurs maladies chroniques comme l'hypertension artérielle, le syndrome métabolique, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Des études démontrent que les végétariens vivent 3,6 ans de plus et pèsent 15 pour cent de moins que les non-végétariens.

Bonne pour vous et pour... votre portefeuille, la planète et nos amis les animaux. Les lentilles, les haricots et le soya coûtent moins cher que la viande et le poisson. De plus, ces aliments d'origine végétale sont plus sains pour l'environnement et leur empreinte de carbone est plus faible. L'élevage de bétail pour la consommation crée plus d'émissions de gaz de serre que la culture de légumineuses.

Il est possible d'obtenir ses protéines sans manger de viande. En préparant des plats sans viande plus souvent, assurez-vous d'utiliser un de ces choix nutritifs, riches en protéines et rassasiants : haricots, pois, lentilles, soya, œufs, lait, fromage, yogourt, noix et beurre de noix, graines et beurre de graines.

Si vous souhaitez adopter une alimentation semi-végétarienne, commencez à éliminer la viande une journée par semaine.

Source texte : fmcoeur.ca - Source photo : unipoly.ch

Le sommeil



Le sommeil ne représente pas seulement une période pendant laquelle vous n'êtes pas éveillé. Nous savons maintenant que le corps passe par des stades de sommeil particuliers de façon cyclique tout au long de la nuit. Par exemple, certains stades sont nécessaires pour vous aider à vous sentir reposé et plein d'énergie le lendemain, tandis que d'autres augmentent vos capacités cognitives et améliorent votre capacité à assimiler de nouvelles informations.

D'un autre côté, la privation de sommeil a un prix. Réduire sa période de sommeil d'une heure seulement peut nuire à la concentration le lendemain et ralentir le temps de réaction. Des études ont démontré qu'en situation de manque de sommeil, les personnes sont plus susceptibles de prendre de mauvaises décisions et de prendre plus de risques. Cela peut se traduire par un faible rendement au travail ou à l'école et un risque accru d'accident ou de collision automobile (certaines études canadiennes indiquent que de 15 à 25% de toutes les collisions automobiles entraînant des blessures ou la mort sont attribuable à la fatigue du conducteur).

Santé

Le sommeil est aussi nécessaire à une bonne santé. Des études révèlent que le manque de sommeil ou encore le sommeil de piètre qualité chronique augmente les risques d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'autres problèmes d'ordre médical. De plus, pendant le sommeil, le corps produit des hormones importantes. Ces hormones permettent aux enfants de grandir et d'augmenter leur masse musculaire et aux adultes de lutter contre les infections et de réparer les cellules. Les hormones libérées pendant le sommeil ont aussi une incidence sur la façon dont le corps utilise l'énergie. Moins les personnes dorment, plus elles sont susceptibles de souffrir d'embonpoint, d'obésité et de diabète et plus elles sont portées à consommer des aliments riches en calories et en glucides. Un sommeil adéquat renforce le système immunitaire ainsi que notre capacité à lutter contre les maladies.

Quelle est la quantité de sommeil nécessaire?

Les besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre, et changent au cours de la vie. La plupart des adultes, ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil chaque nuit. Ce n'est pas seulement la quantité de sommeil qui importe, mais aussi la qualité de celui-ci.

Conseils d'hygiène du sommeil

- Établissez un horaire - couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.
- Évitez la caféine et la nicotine.
- Évitez les boissons alcoolisées avant d'aller au lit.
- Évitez les repas copieux et les boissons tard en soirée.
- Relaxez avant d'aller au lit - par exemple, prenez un bain chaud.
- Créez un environnement propice au sommeil. Éliminez les distractions.
- La pratique d'activité physique quotidienne a des effets bénéfiques sur le sommeil.

Source : hc-sc.gc.ca