

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Chox
97.5

Chronique du 15 décembre 2014 à 10 h 45

Avec M. Guillaume Côté, nutritionniste, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

Présentation de la chronique : « Alimentation et temps des fêtes »

Nos habitudes de vie entre Noël et le jour de l'An ont beaucoup moins d'impact sur notre santé que les habitudes adoptées entre le jour de l'An et Noël.

Pendant le temps des fêtes, la dimension sociale de l'alimentation devient plus importante pour bien des gens. Les mets et les aliments servis durant cette période s'inscrivent dans un contexte culturel et traditionnel qui nous est propre. Chocolats, sucre à la crème, biscuits sablés, saucisses au bacon, pâté de foie, boissons alcoolisées, etc.

Vous conviendrez que la plupart des aliments mentionnés plus haut ne sont pas les plus nutritifs. Cependant, le fait de consommer ces aliments en particulier durant la période des fêtes ne fait pas partie de nos habitudes, c'est très ponctuel dans l'année.

Bien sur, vous pouvez tout de même faire attention à certains aliments si vous le désirez ou encore si votre état de santé le requiert. Autrement, il s'agit d'une décision bien personnelle. Soyez confortables avec vos choix alimentaires, c'est le mot d'ordre. Si le fait de manger santé pendant le temps des fêtes vous paraît être un sacrifice ou si cela vous rend anxieux, repensez-y, vous ne ruinerez pas votre santé ni vos saines habitudes de vie en mangeant une tranche de gâteau au rhum et aux fruits parce que, justement, ce n'est pas dans vos habitudes.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CSSS de Kamouraska en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!