

Surveillez votre alimentation avec Krystal Merrells



Surveillez votre alimentation

Défi alimentaire 1

Merci de participer au volet nutrition du Défi Remuez vos méninges!

Peut-être participez-vous parce que vous avez vécu une expérience personnelle relativement à la démence d'un ami, d'un membre de votre famille ou de votre communauté. Peut-être voulez-vous faire tout ce que vous pouvez pour améliorer la santé de votre cerveau et garder vos fonctions cognitives en bon état pour votre âge.

Que vous soyez passionnés par la nutrition ou que vous vous considériez chanceux de cuisiner sans faire brûler votre repas, vous êtes les bienvenus! Peu importe votre niveau de connaissance en matière d'alimentation, je vous guiderai en vous suggérant des changements simples qui favoriseront la santé physique et mentale de votre cerveau.

Directives :

En septembre, je vous enverrai six bulletins électroniques, soit environ tous les trois jours. Les bulletins contiendront un fait intéressant au sujet de la santé du cerveau et de la nutrition, en plus d'un défi alimentaire et d'une recette que j'aurai personnellement choisie sur le site Web Dietitians of Canada Cookspiration. Chaque bulletin s'inspirera des bulletins précédents.

Commençons par la base de vos habitudes alimentaires. Nous poursuivrons avec de petits changements que vous pouvez apporter à votre alimentation afin de réduire votre risque de souffrir de démence.

***Important : l'information que je vous donne ne repose PAS sur l'élimination de certains aliments ni la perte de poids. Il ne s'agit PAS d'un plan alimentaire restrictif.**

Au cours de mes dix années d'expérience en tant que diététiste, j'ai appris que le fait de [mettre l'accent sur QUOI manger](#) (plutôt que sur quoi ne pas manger) est plus efficace et beaucoup moins stressant.

Pourquoi? Parce que c'est difficile de changer nos habitudes alimentaires! Et c'est plus facile d'y arriver en [douceur](#), tant à votre égard qu'à l'égard des aliments. :)

Êtes-vous prêts? Allons-y!

Défi alimentaire 1 : Comprendre pourquoi nous choisissons certains aliments plutôt que d'autres

Si vous voulez changer vos habitudes alimentaires, vous devez tout d'abord savoir ce qui influence vos choix. **Ce que vous mangez n'est pas simplement le fruit de votre volonté.**

Vos choix dépendent de plusieurs facteurs :

- Endroit où vous vivez
- Aliments auxquels vous avez accès
- Aliments que vous mangiez dans votre enfance
- Aliments de votre culture
- Vos compétences culinaires ou celles que vous voulez apprendre
- Coût des aliments
- Problèmes de santé (p. ex., allergies ou troubles digestifs)

Fait intéressant : Saviez-vous que les fruits (surtout les baies), les légumes (surtout les légumes-feuilles), les grains entiers, le poisson et les noix aident à préserver les fonctions cognitives au fil de l'âge? Je dois reconnaître que les aliments qui favorisent la santé du cerveau ne sont pas toujours accessibles à tout le monde ou à toutes les populations. Les [inégalités socioéconomiques contribuent à la santé du cerveau](#) également. Nous allons donc continuer en assumant que ce que je propose ne conviendra pas nécessairement à tous.

Votre défi alimentaire :

Il s'agit d'un exercice pour vous aider à réussir! Vous trouverez ci-dessous une liste de facteurs alimentaires. Ces facteurs sont les raisons pour lesquelles une personne choisit les aliments qu'elle consomme. Passez la liste en revue et **choisissez les trois principaux facteurs qui influencent vos choix alimentaires.**

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse! Toutes les raisons sont valides et reflètent simplement différentes circonstances.

Facteurs alimentaires

- Goût, odeur et texture
- Coût
- Facilité de préparation (étapes simples, pas nécessairement rapides)
- Rapidité de préparation
- Possibilité de partage avec les autres (famille, partenaire, enfants, etc.)
- Créativité avec les aliments et création de nouvelles recettes
- Familiarité (aliments que vous avez mangés à plusieurs reprises)
- Facilité pour trouver les aliments
- Prêts-à-manger
- Aliments satisfaisants à manger
- Aliments qui nourrissent le corps et l'esprit
- Troubles médicaux qui influencent votre alimentation
- Nouveauté (essayer un nouvel aliment)

- Aliments réconfortants
- Aliments qui respectent votre code moral et éthique
- Autre?

Si vous trouvez que ce défi est *bizarre*, laissez-moi vous expliquer pourquoi **il est si important!** Pour être atteints, vos objectifs en matière de nutrition doivent reposer sur votre situation personnelle.

Lorsque vos objectifs vont à l'encontre de vos facteurs alimentaires (c'est-à-dire qu'ils sont contraires aux facteurs les plus importants qui orientent vos choix alimentaires), c'est la recette parfaite pour échouer! Par exemple, il n'y a rien de mal à dire à une personne de manger plus d'avocats. Mais c'est plutôt difficile à respecter si cette personne vit au Canada, où il fait froid la moitié de l'année et que les avocats ne sont pas toujours disponibles dans les épiceries ou offerts à un prix qui respecte le budget de cette personne. Les choix alimentaires ne sont pas toujours évidents, particulièrement si vous êtes stressés, fatigués ou souffrez de confusion mentale.

Par contre, ces choix sont plus faciles à faire s'ils sont en harmonie avec les facteurs qui orientent votre alimentation.

Recette : [Tranches de pommes au beurre d'amande](#)

Pour cette recette, si votre principal facteur alimentaire est...

- **Le coût ou la facilité pour trouver un aliment :** Changez le beurre d'amande pour du beurre d'arachide.
- **Une allergie aux noix :** Changez le beurre d'amande pour un beurre de graines.
- **Les aliments nourrissants ou la nouveauté :** Garnissez les tranches de pommes de graines de chanvre ou de lin.
- **La créativité :** Suggérez-moi une alternative!



Défi alimentaire 2

Mangez-vous assez? Et au bon moment?

Dans le dernier courriel, nous avons commencé à la base : comprendre pourquoi vous choisissez les aliments que vous consommez. Aujourd'hui, nous avançons à la prochaine étape et examinons quelques éléments **fondamentaux**.

Avez-vous entendu parler de la [hiérarchie des besoins proposée par Maslow](#)? Il s'agit d'une théorie selon laquelle les humains ont tous des besoins universels pour s'épanouir. Selon cette théorie, une personne ne peut pas aspirer à des éléments comme la sécurité, les relations ou la créativité tant que les besoins de base ne sont pas satisfaits. Parmi les besoins de base, on trouve notamment le logement, les vêtements, le sommeil et, bien entendu, **la nourriture**.

Pourquoi est-ce important?

Parce qu'une **hiérarchie des besoins existe aussi** dans les choix alimentaires et les objectifs nutritionnels que vous vous fixez! (des adaptations de ces hiérarchies se trouvent [ici](#) et [ici](#))

Beaucoup de personnes qui viennent me consulter pensent que je vais leur faire suivre un quelconque [régime compliqué](#) et leur fournir un plan de repas calculé...

... Mais cette méthode est inutile si une personne a du mal à prendre trois repas par jour.

Selon vous, à quel échelon de la hiérarchie des besoins alimentaires vous situez-vous?

Voici ma vision de la hiérarchie des besoins alimentaires :

- **Assez de nourriture**
- **Équilibre**
- **Variété**
- **Flexibilité**
- **Autonomie**



Fait intéressant :

Je sais, ça semble cliché, mais **le déjeuner est important pour vos fonctions cognitives**. En effet, une étude a révélé que [le fait de prendre un déjeuner favorisait la mémoire et la concentration chez le personnel infirmier](#). Dans la même étude, le fait de prendre un déjeuner tous les jours était également associé à une diminution des accidents et des blessures, ainsi qu'à une réduction du stress.

Mais, que manger au déjeuner? [Une autre étude](#) a démontré que le fait de consommer des protéines et des graisses de qualité au déjeuner était associé à une meilleure fonction cognitive chez les personnes âgées.

L'une des objections que j'entends de la part des personnes qui sautent le déjeuner est qu'elles renoncent à ce repas pour pratiquer le jeûne intermittent...

Je sais que le jeûne intermittent fait fureur. Et il y a sans doute un temps et un lieu pour cette pratique. Cependant, le jeûne est un comportement alimentaire qui se situe plus haut dans la hiérarchie - le jeûne ne convient pas à tout le monde, et il ne sera pas efficace si vous ne répondez pas d'abord à vos besoins fondamentaux. De plus, [une autre étude a démontré](#) que le jeûne était bénéfique pour les fonctions cognitives uniquement chez les personnes dont la période de jeûne permettait de prendre un déjeuner!

Votre défi alimentaire :

Si vous ne mangez pas trois repas par jour, que faudra-t-il pour y remédier? Nommez un geste que vous pouvez poser pour vous rapprocher de cet objectif. Si vous ne mangez pas de déjeuner, que diriez-vous d'essayer?

Rien ne vous oblige à commencer par un repas complet le matin. Je recommande souvent à mes clients de commencer par un aliment simple, comme des bleuets, des noix, ou un verre de lait ou de substitut.

Recette : Dumplings pour le déjeuner

Si vous trouvez le déjeuner ennuyant, essayez un plat qui n'est pas habituellement associé au *déjeuner*. Rien ne vous empêche de manger un sandwich, un sauté ou même des dumplings!

Super! Aujourd'hui, le but était de vous fournir de bonnes connaissances de base qui vous serviront à créer votre plan.



Défi alimentaire 3

Aliments à ajouter à votre régime pour prévenir la démence

La nutrition est un puissant outil pour favoriser la prévention de la démence. Vous avez déjà à peaufiner votre alimentation grâce aux deux courriels précédents. Nous avons déterminé ce

qui oriente vos choix alimentaires. Nous avons aussi établi les bases pour manger suffisamment, notamment au déjeuner.

Maintenant, vous voulez connaître les « aliments qui aident à prévenir la démence »?

Aujourd'hui, nous allons monter dans la hiérarchie alimentaire afin que votre régime alimentaire soit équilibré et varié. Cela vous aidera à introduire des aliments et des éléments nutritifs clés pour maintenir la santé du cerveau et prévenir la démence.

Qu'est-ce qu'un régime alimentaire équilibré?

Je tiens à préciser qu'il n'y a pas seulement une façon de bien manger. Manger équilibré signifie consommer des aliments appartenant aux différents groupes alimentaires pendant la journée ou la semaine. Un régime alimentaire équilibré favorise une bonne santé puisque vous consommez une variété d'éléments nutritifs dont votre cerveau et votre corps ont besoin pour bien fonctionner. Et en ce qui concerne la prévention de la démence, certains aliments et éléments nutritifs sont plus importants.

Fait intéressant :

Les légumes-feuilles verts, les baies, le poisson, les noix, l'huile d'olive et la vitamine E sont tous associés à l'amélioration des fonctions cognitives et à la prévention de la démence. Les **épinards, le chou frisé, le chou et la laitue** sont des exemples de légumes-feuilles verts. En manger une fois par jour réduit l'affaiblissement des fonctions cognitives avec l'âge.

Un examen récent de toutes les recherches effectuées sur les aînés ont démontré que les baies, comme les **fraises et les bleuets** ainsi que les **jus et concentrés de baies**, semblent améliorer les fonctions cognitives, la mémoire, le fonctionnement exécutif du cerveau, la vitesse de traitement de l'information et l'attention.

Le **poisson, les noix et l'huile d'olive** sont des sources de lipides insaturés. Une étude a démontré que la matière blanche du cerveau des aînés qui mangeait des aliments riches en lipides insaturés et en **vitamine E** était mieux conservée, ce qui est associé à de meilleures fonctions cognitives.

Votre défi alimentaire :

Pour avoir un régime alimentaire équilibré et varié, vous devez manger plus souvent des aliments et des éléments nutritifs mentionnés précédemment (légumes-feuilles verts, baies, lipides insaturés).

Peut-être en mangez-vous déjà, peut-être que non. Peu importe votre alimentation actuelle, **pouvez-vous ajouter un de ces aliments ou en manger davantage pendant la semaine?** Pouvez-vous ajouter un de ces aliments ou en manger davantage dans une journée? Si cela

vous semble difficile, revenez à vos **facteurs alimentaires** (dont nous avons parlé dans le premier courriel). De quelle façon ces aliments sont-ils cohérents avec vos facteurs alimentaires?

Exemples :

- **Facilité de préparation** : Achetez des légumes-feuilles déjà coupés et lavés.
 - **Possibilité de partage avec les autres** : Mettez un bol rempli de baies sur la table pendant que le souper cuit OU utilisez des baies pour enseigner des principes mathématiques simples aux enfants.
 - **Aliments satisfaisants à manger** : Ajoutez des noix à vos repas et vos collations. Garnissez les salades, le yogourt, le poisson ou la viande avec des noix.
 - **Familiarité (aliments que vous avez déjà mangés)** : Choisissez des aliments que vous connaissez le plus!
-

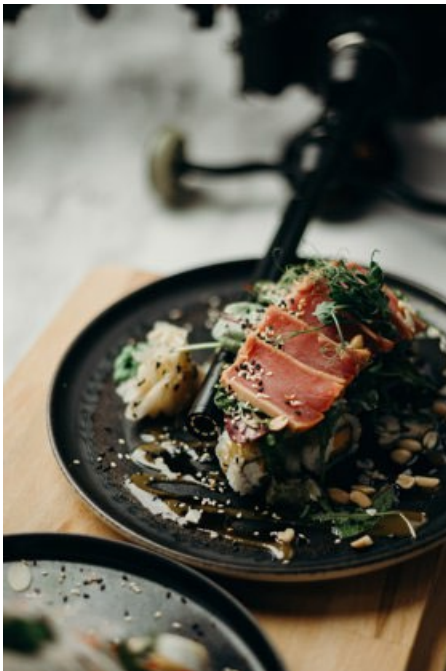
Recette : Truite arc-en-ciel grillée

Vous aimez cuisiner du poisson?

Les gens me disent souvent que non puisque ça semble difficile. Mais c'est loin d'être le cas!

Le poisson est souvent plus facile à cuisiner que la plupart des viandes.

Vous ne me croyez pas? Essayez cette recette!



Vous relevez bien vos défis?

Il n'est pas facile de changer nos habitudes alimentaires. Mon conseil : allez-y une étape à la fois. Choisissez une chose que vous pouvez améliorer aujourd'hui ou demain. Gardez cet objectif en tête. Puis, choisissez-en une autre.

Défi alimentaire 4

Façons dont l'alimentation peut aider à améliorer la résilience de votre cerveau

On ne peut pas prédire ce que nous réserve l'avenir lorsque nous vieillissons. Mais on peut agir dès aujourd'hui pour devenir plus résilient. La **résilience** est peut-être l'un des résultats les plus intéressants obtenus dans le cadre de la recherche constante sur le mode d'alimentation MIND pour prévenir la démence.

Aujourd'hui, je vous présente le concept MIND et les mesures à prendre pour renforcer la résilience du cerveau par l'alimentation.

Qu'est-ce que le concept MIND?

Le concept MIND est un mode d'alimentation, créé par des chercheurs, qui est associé à une diminution des risques de démence. MIND est un acronyme (les chercheurs adorent les acronymes!) qui signifie **M**editerranean-DASH Diet **I**ntervention for **N**eurodegenerative **D**elay (en français : intervention au moyen du régime méditerranéen-DASH pour retarder l'apparition des troubles neurodégénératifs). Ce nom décrit deux modèles d'alimentation sur lesquels repose le concept.

MIND est une combinaison du « régime méditerranéen » et du régime DASH, qui signifie **D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension (en français : approches diététiques pour éviter l'hypertension) à laquelle on a ajouté des aliments qui, selon d'autres recherches, sont excellents pour prévenir la démence.

En bref, le modèle d'alimentation MIND préconise les aliments suivants :

- Légumes à feuilles vertes, au moins 6 fois par semaine.
- Autres légumes, au moins 1 fois par jour.
- Baies, au moins 2 fois par semaine.
- Noix, au moins 5 fois par semaine.
- Aliments à base de grains entiers, au moins 3 portions par jour.
- Poisson, au moins 1 fois par semaine.
- Haricots, au moins 4 fois par semaine.
- Volaille, au moins 2 fois par semaine.

- L'huile d'olive comme huile de premier choix.

Fait intéressant :

Les [chercheurs](#) ont examiné 10 ans de données recueillies auprès de quelque mille personnes. Ils possédaient des données sur ce que les gens mangeaient ainsi que sur leur fonction cognitive. Les chercheurs ont constaté que la fonction cognitive des personnes dont l'alimentation se rapprochait le plus du modèle MIND était nettement meilleure que celle des personnes dont l'alimentation était la plus éloignée de ce modèle. En fait, la différence cognitive était équivalente à **une différence d'âge de 7,5 ans**.

Et il n'est pas nécessaire de suivre parfaitement le modèle MIND.

Il est important de noter que les personnes chez qui on a estimé que le cerveau était 7,5 ans plus jeune ne suivaient pas parfaitement le modèle MIND – leurs habitudes alimentaires correspondaient à environ 60 % ou plus des recommandations du modèle.

Bien que la différence ne soit pas aussi marquée que celle de 7,5 ans, la fonction cognitive était tout de même meilleure chez les personnes dont les habitudes alimentaires correspondaient à environ la moitié des recommandations du modèle MIND, comparativement aux personnes dont les habitudes alimentaires correspondaient moins.

On voit ainsi que chaque petit changement que vous apportez contribue à réduire votre risque de démence.

Selon une [autre étude](#), les personnes dont l'alimentation se rapprochait le plus du modèle MIND avaient une meilleure fonction cognitive lorsqu'elles atteignaient un âge avancé, **même si leur cerveau présentait des signes de plaques amyloïdes et de nœuds**, généralement associés à la maladie d'Alzheimer. Ainsi, plus vous faites en sorte d'intégrer à vos repas les aliments préconisés dans le modèle MIND, plus votre cerveau peut devenir résilient.

Votre défi alimentaire :

Consultez la liste des aliments préconisés dans le modèle MIND. Vos habitudes alimentaires s'en rapprochent-elles? Ou au contraire, en sont-elles éloignées? Où que vous en soyez en ce moment, quel serait pour vous l'aliment le plus facile à ajouter à votre alimentation dans les prochains jours?

Exemples :

- **Légumes à feuilles vertes** : Vous pouvez intégrer un légume à feuilles vertes supplémentaire en ajoutant du chou frisé à une soupe, de la laitue ou de la roquette à un sandwich, ou du bok choy à une omelette ou un sauté.

- **Noix** : Il ne faut qu'un quart de tasse. Prenez-en en collation, essayez le beurre d'arachide, ou incorporez-les aux céréales. Si vous y êtes allergique, remplacez-les par des graines, comme celles de citrouille, de tournesol ou de chanvre.
 - **Aliments à base de grains entiers** : Il ne faut pas confondre les grains entiers et le blé entier. Variez les grains entiers en ajoutant du quinoa aux salades, du blé épeautre comme base pour les sautés ou les bols de légumes, ou du sarrasin pour préparer du gruau.
 - **Haricots** : Nul besoin d'être végétarien pour apprécier les légumineuses. Il suffit d'acheter une boîte de mélange de six sortes de haricots et d'y ajouter de l'huile d'olive, du poivre, du sel et du jus de citron.
-

Recette : « Risotto » d'orge aux légumineuses et aux fines herbes



Défi alimentaire 5

Le jus de fruits pourrait réduire le risque de démence – et autres faits sur les aliments que vous « devriez éviter ».

« Existe-t-il des aliments à éviter? »

Les listes des « aliments à éviter pour prévenir la démence » peuvent sembler utiles, car elles indiquent clairement ce qu'il faut manger et ce qu'il faut éviter. Cependant, à la longue, ce raisonnement drastique à propos de la nourriture [risque de vous stresser](#). [Dans le cadre de mon travail](#), les gens me disent que les listes d'aliments à éviter **compliquent l'alimentation**. Elles peuvent causer de l'anxiété, des fringales et des frénésies alimentaires.

Lorsque la nourriture devient un tel fardeau psychologique, elle ne vous aide plus à prévenir la démence.

Aujourd'hui, je vous présente quelques aspects moins connus de trois aliments courants que les gens « devraient éviter pour prévenir la démence ». Je vous propose aussi une façon qui vous permettra d'intégrer aisément ces aliments à votre menu et de préserver la santé de votre cerveau.

Existe-t-il des aliments à éviter pour prévenir la démence?

Selon le modèle d'alimentation MIND, **aucun aliment n'est totalement à proscrire**. Le modèle MIND préconise les légumes à feuilles vertes, les baies, les noix, l'huile d'olive, les grains entiers, les haricots et la volaille.

Il existe aussi des aliments que le modèle MIND suggère de limiter :

- Beurre et margarine, moins d'une cuillère à soupe par jour
- Fromage, moins d'une fois par semaine
- Viande rouge, maximum 3 fois par semaine
- Fritures rapides, moins d'une fois par semaine
- Pâtisseries et sucreries, maximum 4 fois par semaine
- Vin, un verre par jour, mais pas plus

On constate que, selon cette liste, il ne s'agit pas d'éviter complètement ces aliments. Cette liste **décrit plutôt un type de « modération »**. Soulignons que la fonction cognitive était tout de même supérieure chez les personnes dont les habitudes alimentaires étaient modérément conformes au modèle MIND. Les personnes qui avaient affiché les meilleures fonctions cognitives suivaient de plus près le modèle MIND, mais leurs habitudes alimentaires ne cadraient pas pour autant à la perfection avec toutes les recommandations MIND.

Tout changement alimentaire qui vous rapproche des suggestions MIND, même s'il n'est pas parfait, contribue à réduire votre risque de démence.

Fait intéressant :

« Le sucre est-il mauvais pour la santé? »

Le sucre n'augmente pas toujours le risque de démence. Le jus de fruits est souvent classé parmi les « mauvais aliments » parce qu'il contient du sucre. Cependant, [selon une vaste étude](#), environ une tasse de vrai jus de fruits par jour **réduit** le risque de démence.

Le sucre est plus problématique lorsqu'il provient de boissons auxquelles du sucre a été ajouté, comme les boissons gazeuses, qui sont [associées à un risque plus élevé de démence](#). Mais sachez que les sodas « diète » ne sont pas forcément les meilleurs substituts. [Selon certaines études](#) les boissons qui contiennent des sucres artificiels pourraient également être associées à un risque de démence.

Que faire?

Si vous avez envie de boire un breuvage sucré, choisissez un vrai jus de fruits (pas une « boisson aux fruits »), tout au plus une fois par jour, sauf si vous avez reçu un avis contraire de la part d'un professionnel de la santé. Quant aux autres sucreries et friandises, le modèle MIND recommande de les consommer tout au plus quatre fois par semaine. Il est donc possible d'avoir le beurre et l'argent du beurre!

« Le lait est-il mauvais pour la santé? »

[Les études sur le lait](#) ne montrent aucun effet, ni même **un risque réduit** de démence, associé à une consommation élevée de produits laitiers. Cependant, les [recherches](#) font encore l'objet de débats. Les produits laitiers [fermentés](#), comme le yogourt et les fromages fermentés, contiennent des nutriments et d'autres ingrédients actifs qui pourraient également contribuer à réduire votre risque de démence.

La consommation de produits laitiers à [forte teneur](#) en matières grasses, comme le lait entier, est considérée comme un facteur de risque de démence, car ces produits sont riches en gras saturés. Voilà pourquoi le modèle MIND recommande de limiter la consommation de fromage - ce n'est pas le produit laitier qui est en cause, mais sa teneur en gras saturés.

Que faire?

À moins que vous n'ayez une allergie ou une intolérance, [il n'est pas nécessaire d'éviter le lait](#) ou les produits laitiers. Essayez des produits à faible teneur en matières grasses ou fermentés, comme le fromage blanc et le kéfir.

« Le gluten est-il mauvais pour la santé? »

Si vous n'êtes pas atteint de la maladie cœliaque, et que vous n'avez pas d'allergie ou d'intolérance au blé, il n'existe actuellement aucune raison de vous préoccuper du gluten.

Selon une [vaste étude à long terme](#), le gluten ne nuit pas à la fonction cognitive des femmes d'âge moyen non atteintes de la maladie cœliaque.

[Les recherches](#) montrent effectivement que les personnes atteintes de la maladie cœliaque présentent un risque plus élevé de démence vasculaire. Il existe également [une théorie](#) selon laquelle les personnes intolérantes au blé pourraient être plus vulnérables à la maladie d'Alzheimer, mais aucune preuve concrète n'a été fournie jusqu'à présent.

Le fait de supprimer le gluten de votre alimentation a des [conséquences](#) si cette mesure n'est pas nécessaire! Je suggère toujours à mes clients de consulter leur médecin et de passer un test de dépistage de la maladie cœliaque, de l'allergie au blé et de l'intolérance au blé non liée à la maladie cœliaque s'ils veulent essayer le régime sans gluten.

Que faire?

Il n'est pas nécessaire de supprimer le gluten, sauf si vous êtes atteint d'un trouble lié au gluten. Cependant, le fait d'essayer divers types de céréales peut vous permettre de varier votre alimentation. Variez les grains entiers en ajoutant du quinoa aux salades, en préparant des wraps avec des tortillas de maïs, ou en utilisant du sarrasin pour préparer du gruau.

Votre défi alimentaire :

Il n'existe pas d'aliments à éviter absolument pour prévenir la démence. Le modèle MIND suggère seulement de limiter certains aliments, et non de les supprimer complètement. Si vous souhaitez essayer de réduire certains de ces aliments, vous pouvez toujours les consommer et les remplacer quelques fois par ces autres options :

- **Beurre ou margarine :** Remplacez-les par de l'huile d'olive, de l'avocat, du houmous ou des beurres de noix ou de graines.
 - **Fromage :** Essayez des fromages à faible teneur en matières grasses, comme le fromage cottage, ou des recettes à base de levure nutritionnelle.
 - **Viande rouge :** Remplacez les viandes rouges par du poisson ou du poulet, ou par des repas végétariens à base de haricots ou de tofu.
 - **Fritures rapides :** Les friteuses à air sont récemment devenues très populaires. Vous pouvez également essayer les plats préparés dans une seule casserole ou un seul récipient pour accélérer la préparation.
 - **Pâtisseries et sucreries :** Remplacez-les par les desserts à base de tofu, un smoothie, ou du pudding à base d'avocat ou de graines de chia. Le chocolat noir est également une bonne option.
-

Recette : [Sauté de tofu sauce chili douce](#)



Défi alimentaire 6

Cinq étapes pour aider à prévenir la démence par la nutrition

Vous avez réussi! Félicitations!

Dans le tout premier bulletin, j'ai dit que mes conseils pouvaient convenir aux personnes qui sont passionnées par la nutrition comme à celles qui se considèrent chanceuses de cuisiner sans faire brûler leur repas. Quelle que soit votre situation sur le plan de la nutrition, je vous proposerai des changements simples pour vous guider.

Les défis nutritionnels que je vous ai proposés étaient peut-être « simples », **mais ils ne sont pas pour autant faciles à réaliser en tout temps**. Que vous ayez suivi les défis méticuleusement, que vous ayez fait quelques essais ici et là, ou que vous ayez gardé ces courriels pour une autre fois, l'important est que **vous avez participé et que vous avez fait des progrès dans ce parcours nutritionnel :)**

Merci beaucoup d'avoir accepté que je vous guide! Aujourd'hui, je vais résumer tous les défis afin de vous offrir une vue d'ensemble de la nutrition qui vous aidera à prévenir la démence.

Prévenir la démence par la nutrition en 5 étapes

Étape 1 : Comprenez pourquoi vous choisissez certains aliments plutôt que d'autres

- Pensez à vos « facteurs alimentaires ».
- Fixez-vous des objectifs nutritionnels qui cadrent avec les facteurs qui influencent le plus vos choix alimentaires.

Étape 2 : Mangez suffisamment pour répondre à vos besoins

- Commencez par trois repas par jour.
- Oui, le déjeuner est important!
- Si vous n'avez pas l'habitude de prendre un déjeuner, commencez par un seul aliment.

Étape 3 : Ajoutez des aliments qui contribuent grandement aux fonctions cognitives

- Légumes à feuilles vertes, comme les épinards, le chou frisé, le chou cavalier et la laitue.
- Baies, comme les fraises, les bleuets, et les jus ou les concentrés de baies.
- Baies comme les fraises, les bleuets, les jus de baies ou les concentrés.

Étape 4 : Rapprochez-vous un peu plus du modèle MIND

Ajoutez les aliments suivants à votre menu :

- Autres légumes
- Grains entiers
- Haricots (repas à base de plantes)
- Volaille

Étape 5 : Si vous choisissez de limiter certains aliments, remplacez-les par d'autres aliments savoureux.

Idées de substitutions :

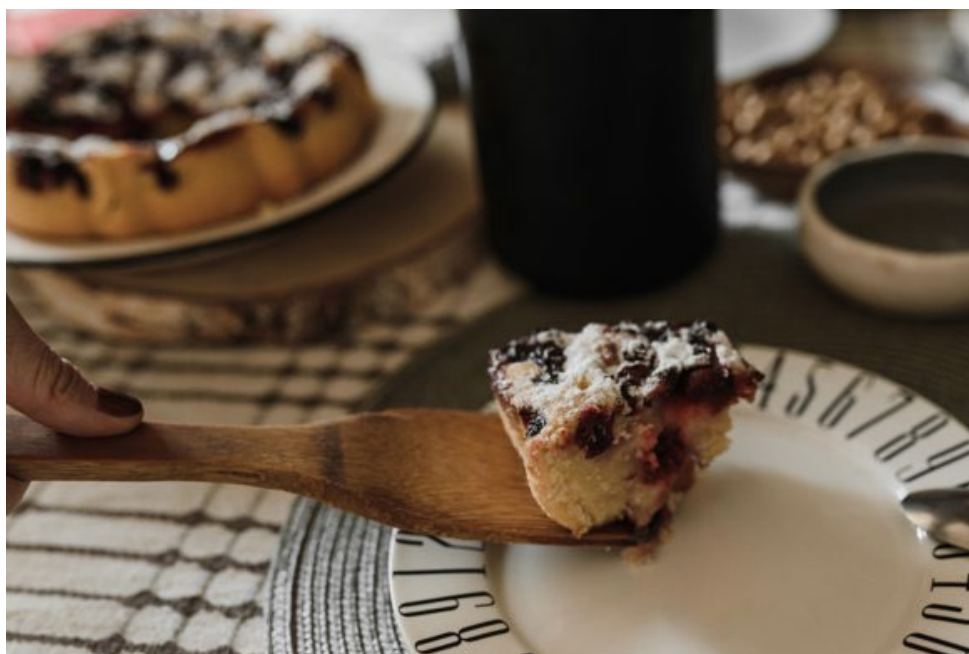
- Boissons gazeuses et boissons sucrées → vrais jus de fruits ou eau
- Produits laitiers riches en matières grasses → produits laitiers moins gras ou produits laitiers fermentés
- Beurre ou margarine → huile d'olive, avocat, houmous, beurres de noix
- Viandes rouges → poisson, haricots, lentilles, pois chiches, volaille, tofu
- Aliments frits → aliments cuits à la friteuse à air, ou plats préparés dans une seule casserole
- Sucreries → pudding à base d'avocat ou de graines de chia, smoothies, chocolat noir

Quelle sera la suite?

Ne vous contentez pas de faire cavalier seul. Si vous souhaitez continuer à vous occuper de votre alimentation, voici quelques ressources qui contiennent des informations supplémentaires sur la nutrition et des listes de diététistes près de chez vous :

- [Découvrez les aliments](#): site Web où vous trouverez des conseils d'experts fournis par des diététistes du Canada
 - [ConnexionSanté Ontario](#): services de télésanté qui vous permettent d'appeler un diététiste
 - [Cuisinidées](#): application pour trouver des recettes et planifier des menus
 - [Trouver un diététiste](#): moteur de recherche pour trouver un diététiste qui vous accompagnera
 - [Mon site Web](#): pour alimenter votre cerveau et nourrir votre esprit avec plus d'informations sur les aliments favorables à la santé du cerveau
-

Une dernière recette : [Pouding au pain, aux bleuets et au chocolat noir](#)



Merci beaucoup d'avoir participé au volet nutrition du Défi Remuez vos méninges 2022! N'hésitez pas à [me contacter](#) si vous avez des questions ou si vous souhaitez en savoir davantage sur la nutrition.

À la santé de votre cerveau,

Krystal Merrells, DA

About Krystal

Krystal Merrells is a registered dietitian who has an invested interest in brain health! Krystal has had multiple concussions and still lives with some persistent symptoms today. She uses her personal experience combined with her professional expertise to help people with brain injury find healing with food and nutrition. Krystal also has some personal experience with dementia, seeing how it affected her grandfather who lived with Krystal's family for many years.