

Nutrition et santé mentale

POURQUOI ÇA COMPTE?

- L'alimentation influe sur la santé physique et la santé mentale.
- Thunder Bay affiche des taux élevés de maladies mentales, de problèmes de santé mentale et de maladies chroniques ainsi qu'un faible taux de consommation de fruits et de légumes; il existe un lien entre tous ces facteurs.
- C'est ce que nous mangeons régulièrement qui a la plus grande incidence sur notre santé.

LE CERVEAU HUMAIN

- Structure complexe; renferme les cellules les plus affamées de l'organisme.
- Le cerveau représente 2 % du poids du corps, mais utilise 20 % de son énergie!
- Subit les effets à court terme et à long terme de ce qu'une personne mange et boit.

QUELS SONT LES EFFETS DE L'ALIMENTATION SUR LE CERVEAU?

- Énergie – le cerveau a besoin de beaucoup de « carburant » (énergie).
- Structure – les gras sains aident à bâtir et à soutenir les neurones (structure du cerveau).
- Neurotransmetteurs – aident le cerveau à communiquer avec le reste du corps.
- L'intestin – des fonctions cérébrales importantes dépendent de la santé de l'intestin.
- Antioxydants – protègent les neurones (structure) du cerveau.
- Apport en liquides – la déshydratation peut réduire la fonction cérébrale.

QUOI MANGER POUR REHAUSSER L'HUMEUR

- Consommer régulièrement des boissons et des aliments nutritifs peut améliorer la santé mentale.
- La consommation d'une variété d'aliments nutritifs, surtout ceux d'origine végétale, procure au cerveau les vitamines, les minéraux et les antioxydants qu'il lui faut pour optimiser ses fonctions.
- Mettez l'accent sur :
 - les légumes;
 - les fruits;
 - les aliments à grains entiers;
 - les haricots, les légumineuses, les noix et les graines;
 - les acides gras oméga-3 (p. ex. poisson, huiles végétales [olive ou canola], noix et graines);
 - l'eau comme boisson de choix;
 - la réduction de la consommation d'aliments hautement transformés (c.-à-d. à forte teneur en sodium, en sel ou en gras saturés).



POUR OBTENIR D'AUTRES RENSEIGNEMENTS

- Pour parler avec une diététiste (sans frais), appelez ConnexionSanté Ontario en composant le 811.
- Si vous voulez d'autres ressources sur la nutrition, consultez le site Web DécouvrezLesAliments : www.decouvrezlesaliments.ca.
- Pour obtenir de l'information ou des ressources sur le bien-être mental, consultez le site Web Superior Mental Wellness @ Work (Bien-être mental supérieur au travail) : www.superiormentalwellnessatwork.com.

Octobre 2019

999 Balmoral Street, Thunder Bay ON P7B 6E7
Phone: (807) 625-5900 | Toll-free: 1-888-294-6630
TBDHU.COM

