



NUTRITION



Les données véhiculées dans cette fiche ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de la santé. Il se pourrait qu'un conseil se trouvant dans ce document ne vous convienne pas, ou encore qu'un élément ne se trouvant pas dans la liste puisse vous être prescrit ou recommandé.

Nouveau guide alimentaire québécois

Le gouvernement fédéral a publié en février 2019 son nouveau [*Guide alimentaire canadien*](#) sur les saines habitudes alimentaires, guide qui a changé de cap et qui est maintenant à la portée de toutes et tous. Ce document contient également des conseils, des recettes et des ressources faciles à consulter. Il est clair d'entrée de jeu que le nouveau Guide alimentaire met l'accent sur les fruits, les légumes, les aliments à grains et hauts en protéines.

Il recommande également l'eau comme boisson de prédilection. On se rapproche donc du régime alimentaire méditerranéen*, régime qui, selon Wikipédia, permet de diminuer la mortalité et la morbidité par maladies cardio-vasculaires, de diminuer les risque de maladie d'Alzheimer et de Parkinson et d'améliorer les chances de grossesses lors d'une fécondation assistée.

* Le régime méditerranéen :

Le régime méditerranéen est une pratique alimentaire traditionnelle dans plusieurs pays autour de la mer Méditerranée caractérisée par la consommation en abondance de fruits, légumes, légumineuses, céréales, herbes aromatiques et d'huile d'olive, une consommation modérée de produits laitiers, d'œufs et de vin, une consommation limitée de poisson et une consommation faible de viande.



Quelques conseils pour mieux manger:

Nous vous invitons à consulter le nouveau *Guide alimentaire canadien* surtout si vous avez des questions sur les aliments à consommer et à éviter mais aussi sur les portions à respecter susceptibles de vous procurer tous les nutriments nécessaires à votre santé.

Voici, en bref, quatre recommandations du guide alimentaire :

- Prenez conscience de vos habitudes alimentaires;
- Cuisinez plus souvent;
- Savourez vos aliments;
- Prenez votre repas en bonne compagnie.

Quoi et quand manger

C'est un fait que bien manger doit être planifié à l'avance et que le repas doit être équilibré, tout en nous procurant un certain plaisir et réconfort. On recommande, toutefois, aux personnes atteintes de fibromyalgie de manger de préférence au même moment de la journée tous les jours car le changement d'horaire affecte la digestion, le sommeil et le bien-être général.



Les aliments à privilégier :

- Ceux qui contiennent des antioxydants (molécules qui ralentissent ou empêchent l'oxydation d'autres substances chimiques à leur contact) : canneberges, mûres, pruneaux, fraises, framboises, prunes, oranges, raisins, cerises, Kiwis.
- Ceux qui contiennent des oméga-3 (acides gras essentiels pour l'organisme humain) : saumon, sardines, hareng, maquereau, graines de lin, huile de canola bio et noix de Grenoble.



Les aliments à éviter :

- Viande rouge;
- Aliments transformés (charcuterie);
- Certains produits laitiers;
- Tous les aliments élevés en sodium (croustilles), sucres et gras saturés (fromage, beurre, fritures, etc.)

Le syndrome du côlon irritable

Quand on parle de nutrition pour les personnes fibromyalgiques, on ne peut pas passer à côté du syndrome du côlon (ou intestin) irritable dont certains sont atteints. Il s'agit d'un trouble fonctionnel digestif qui occasionne bien des désagréments. Il existe différentes sous-catégories de ce syndrome, selon les symptômes qui se manifestent (diarrhée ou constipation, ou alternance des deux.) et dont les causes sont encore mal connues.

Encore une fois, la personne atteinte doit adapter son alimentation en conséquence. Que vous souffriez du syndrome du côlon irritable, d'une intolérance au gluten ou d'une allergie alimentaire, il est toujours recommandé de consulter un diététiste ou un nutritionniste qui sera à même de vous conseiller sur les aliments à consommer qui seront à la fois nutritifs et agréables à manger.

Références :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
<https://opdq.org/> (Ordre des diététistes du Québec)
<https://www.wikipedia.org/>

<https://www.passeportsante.net/>
Guide pratique sur la fibromyalgie : l'image réelle

Pour nous joindre

-  450 933-6530
-  info@sqf.quebec
-  www.sqf.quebec