

FIESTA SANTÉ

MES RECETTES ET TRUCS POUR
COMMENCER À BOUGER ET ÊTRE
DÉBORDANTE D'ÉNERGIE

ALEXANDRA DIAZ

Photographes : Charles Briand et Carl Lessard

1 BOIRE





EAUX

POMME, CANNELLE ET CITRON 28

FIGUES, GRENADE ET MENTHE 28

BÊTTERAVE, LIME ET MENTHE 28

PAMPLEMOUSSE ET BASILIC 29

GINGEMBRE, LIME ET MANGUE 29

CITRON, FRAISES ET THYM 29

SMOOTHIES

SUPER FIBRES 32

VITAMINÉ 32

ROUGE 32

MELON FRAIS 33

PATATE DOUCE 33

COCKTAILS

PISCO SOUR CORIANDRE, LIME ET AGAVE 35

GIN TONIQUE À L'ORANGE SANGUINE 35

CALVADOS À L'ÉRABLE ET AU ROMARIN 35

EAUX

POMME, CANNELLE
ET CITRON



FIGUES,
GRENADE
ET MENTHE



BETTERAVE, LIME
ET MENTHE



PAMPLEMOUSSE
ET BASILIC



GINGEMBRE, LIME
ET MANGUE



CITRON, FRAISES
ET THYM





AIME-TOI ET BOUGE

Courir demande de l'humilité. Cesser de se juger demande de la compassion. L'un et l'autre t'éloignent de ton ego. T'es belle, t'es fine, t'es capable. Tout le monde te le dit. Et si tu ne l'as pas entendu aujourd'hui, réécoute la toune numéro 3 de l'album *Bleu blanc blues* de Jean-Pierre Ferland, « T'es belle ». Et apprends les paroles par cœur !

S'aimer ? Parions que certaines d'entre nous n'arrivent même pas à imaginer ce que ce serait de vivre dans un corps qu'elles ne jugent pas, qu'elles ne critiquent pas, qu'elles ne rêvent pas de troquer pour un autre. Il n'y a rien de parfait. En ce qui me concerne, ces questions sont réglées depuis des années, malgré quelques rechutes annuelles. Je me sens extrêmement libérée, portée par l'énergie positive que j'ai gagnée juste à ne plus consacrer tout ce temps à m'évaluer du front aux orteils. Qu'on se comprenne bien : mon but n'est pas de me donner des becs sur les biceps, mais tout simplement d'accorder du temps de qualité à autre chose qu'à mes complexes. Qu'on se le dise aussi : ça irrite les chums en titi quand on passe des heures à énumérer ce qu'on estime être nos défauts physiques. Après un compliment senti (« Mon amour, t'es la plus belle femme du monde ! »), c'est particulièrement éteignoir d'entendre sonoureuse refuser ces mots doux plutôt que de se faire sauter au cou. (De rien les chums, OK bye!).

Deux choses ont changé ma façon de traiter mon corps. La première, je la dois à une copine chocolatière – ça ne s'invente pas – qui, en m'entendant le critiquer, m'a dit tout doucement : « Fais attention, ton corps t'entend. » Je n'ai jamais oublié cette si jolie phrase qui rappelle cette évidence : se respecter et se traiter avec amour, c'est la base. Alors, je me suis promis de la répéter jusqu'au jour où je ne me jugerai plus sévèrement.

L'autre truc que je n'avais pas prévu et qui a marché tout naturellement, c'est de courir. Rien au monde n'éloigne aussi concrètement la loupe de mes doléances corporelles. Est-ce que mon corps s'est métamorphosé depuis que je cours ? Pas vraiment. Mais dès que je bouge, les complexes tombent. Et dès que je suis moins assidue dans mes sorties de course, ils tendent à revenir. C'est une équation très simple au final : je ne peux être reconnaissante envers ma carrosserie qui me permet de courir, de me dépasser, de garder la forme, et à la fois critiquer ce même corps qui me permet de me sentir si bien. Une évidence. Logique. Élémentaire, mes chers Watson en espadrilles. Go, allez courir, bouger, vous activer.





MES TRUCS

Quand je m'entraîne, j'ai l'impression que tout ce qu'il y a dans ma garde-robe me fait bien. Il ne me faut que trois minutes pour choisir des vêtements. L'inverse est aussi vrai : je saute des semaines de course et le faux besoin de refaire ma garde-robe pour me sentir bien me reprend.

Les jours où mon moral est plus fragile ou que la tendance à me trouver des défauts me reprend, j'enfile mon kit et je fais trois fois le tour du bloc. Un minimum d'entraînement vaudra toujours, toujours, toujours mieux que zéro entraînement.

C'est bon pour moi, c'est bon pour toute la famille. Les enfants ne se comprennent plus ? On les envoie faire le tour du bloc. Oui, oui, trois fois, eux aussi ! Ils reviennent avec le sourire.

Je prêche par l'exemple devant mes enfants. J'ai adapté la phrase de ma copine chocolatière : « Si mon corps m'entend, mes enfants aussi m'entendent. »

2 DÉJEUNERS



**POUDING AU CHIA MAISON
+ 2 FAÇONS 42**

GRUAU MAISON + 4 FAÇONS 46

**PAN CON PALTA
(TOAST À L'AVOCAT) 50**

**POIRES OU POMMES CHAUDES,
MIEL ET GRANOLA 52**

YOGOURT GREC 4 FAÇONS 54

GRANOLA 58

5 SALADES



**QUINOA AUX HARICOTS BLANCS,
AUX EDAMAMES ET AU PESTO 112**

SALADE ASIATIQUE DE CHOU ET DE QUINOA 114

SALADE DE CHOU 2 FAÇONS 116

**SALADE DE CHOU-FLEUR
ET DE POIS CHICHES RÔTIS 118**

**SALADE DE CONCOMBRE, D'ABRICOTS,
DE FENOUIL ET DE FETA 120**

**ENSALADA DE POROTO VERDES
(SALADE CHILIENNE DE HARICOTS VERTS) 122**

PANZANELLA AU SAUMON ET AU FENOUIL 124

**SALADE DE TOMATES, DE FARRO,
DE CONCOMBRE ET DE FETA 126**

**SALADE STYLE TACO AU POULET,
AU MAÏS ET AUX HARICOTS NOIRS 128**

**SALADE GRELOTS, DE CHOU-FLEUR,
DE BROCOLI ET DE LENTILLES 130**





AVOIR DU FUN À MANGER ET MANGER POUR AVOIR DU FUN

Lorsqu'on se met à bouger davantage, il n'est pas nécessaire de changer son alimentation du tout au tout ! Mais cela ne veut pas dire non plus qu'on peut manger autant qu'on veut quand on veut. À moins de faire régulièrement au moins 90 minutes d'exercice à haute intensité. Allô, ce n'est pas le cas ! Pas encore. Alors j'ai demandé à ma nutritionniste sportive Mélanie Olivier de nous guider.

Devons-nous changer notre façon de nous alimenter quand nous devenons plus actifs ?

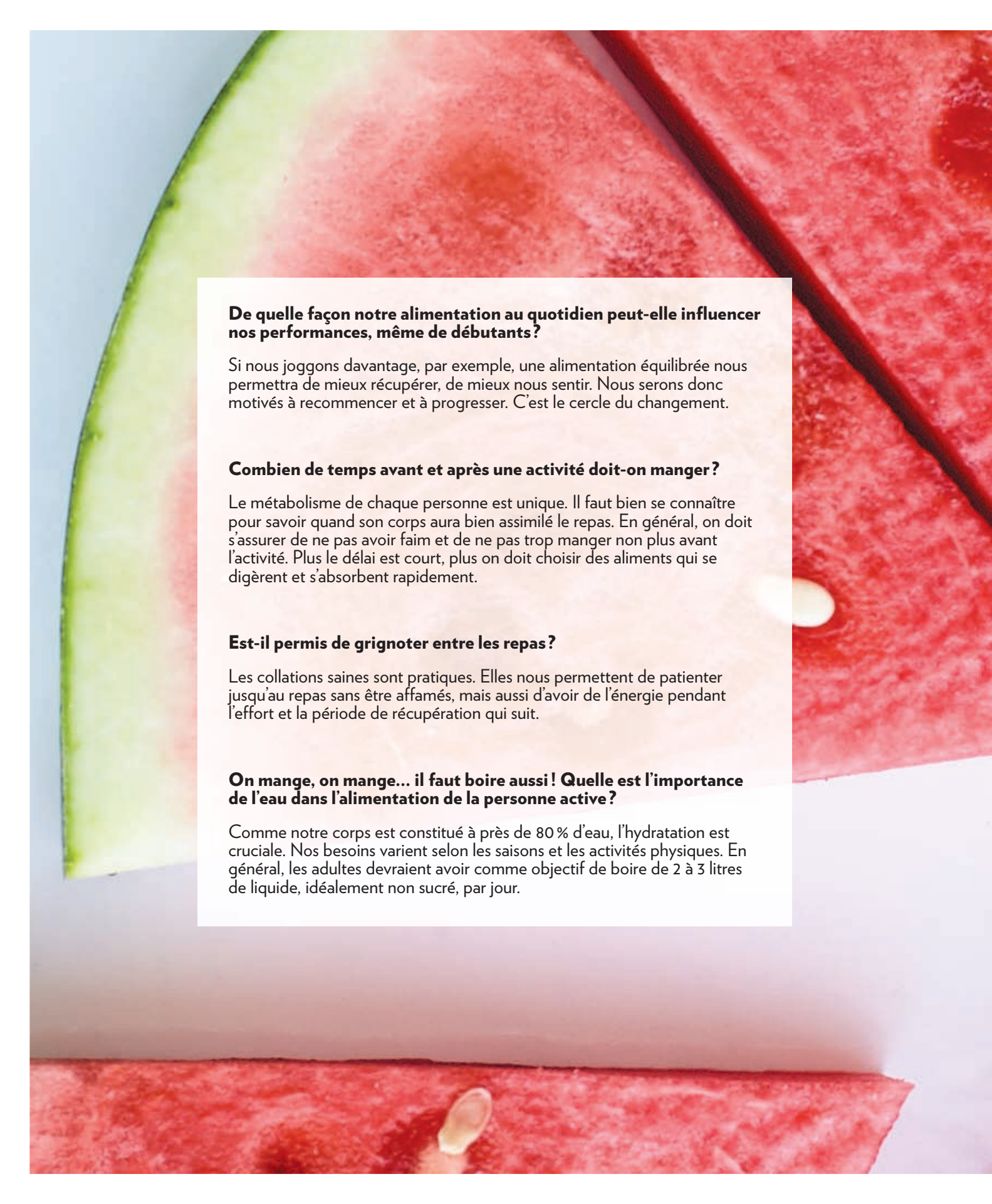
Oui, comme nous faisons plus d'exercice, notre appétit risque d'augmenter. Mais la dépense énergétique liée à l'activité physique est souvent moindre que nous le pensons. Donc, il ne s'agit pas de prendre de plus grandes portions, mais plutôt de restructurer nos heures de repas et de manger des collations pour éviter d'être affamés en fin de journée. Nous devons aussi prêter une attention particulière à notre hydratation ; j'y reviendrai plus loin.

Est-ce qu'il faut suivre un régime alimentaire spécial ?

Non, on peut continuer de manger ce que l'on aime. Il faut toujours manger par plaisir, sans se priver. Plus on court, plus on dépense de l'énergie. On doit donc ajuster l'apport énergétique en conséquence. En revanche, plus un coureur est efficace, moins il dépense d'énergie.

Allons-y pour une image : est-ce que répartir mon assiette en trois parts est la bonne approche pour bien m'alimenter ?

Oui. Il est conseillé de répartir l'assiette ainsi : la moitié de légumes de couleurs variées, un quart de sources de protéines et un quart de sources de glucides (produits céréaliers à grains entiers ou fruits, par exemple). La part des glucides et celle des protéines varieront en fonction du type d'activité pratiquée, de sa fréquence et de son intensité. Plus l'effort est intense et long, plus on augmente la quantité de glucides dans l'assiette ou en collation.

The background of the entire page is a close-up photograph of several slices of watermelon. The slices are arranged in a way that shows the bright red, juicy flesh and the dark green rind. The lighting is soft, highlighting the texture of the fruit.

De quelle façon notre alimentation au quotidien peut-elle influencer nos performances, même de débutants ?

Si nous joggions davantage, par exemple, une alimentation équilibrée nous permettra de mieux récupérer, de mieux nous sentir. Nous serons donc motivés à recommencer et à progresser. C'est le cercle du changement.

Combien de temps avant et après une activité doit-on manger ?

Le métabolisme de chaque personne est unique. Il faut bien se connaître pour savoir quand son corps aura bien assimilé le repas. En général, on doit s'assurer de ne pas avoir faim et de ne pas trop manger non plus avant l'activité. Plus le délai est court, plus on doit choisir des aliments qui se digèrent et s'absorbent rapidement.

Est-il permis de grignoter entre les repas ?

Les collations saines sont pratiques. Elles nous permettent de patienter jusqu'au repas sans être affamés, mais aussi d'avoir de l'énergie pendant l'effort et la période de récupération qui suit.

On mange, on mange... il faut boire aussi ! Quelle est l'importance de l'eau dans l'alimentation de la personne active ?

Comme notre corps est constitué à près de 80 % d'eau, l'hydratation est cruciale. Nos besoins varient selon les saisons et les activités physiques. En général, les adultes devraient avoir comme objectif de boire de 2 à 3 litres de liquide, idéalement non sucré, par jour.

The background of the entire page is a close-up photograph of several slices of watermelon. The slices are arranged in a circular pattern, showing the bright red, juicy flesh and the dark green, textured rind. The lighting is bright, highlighting the freshness of the fruit.

Peux-tu m'aider à faire la distinction entre sédentaire, actif et super actif?

Une personne sédentaire a une dépense énergétique faible, en position assise ou allongée (sauf pour le sommeil), pendant 7 heures et plus. C'est vraiment un défi de société que de bouger tous les jours pour éviter la sédentarité! Une personne active fait au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine, dont idéalement deux séances comportant une partie de travail musculaire. La personne super active va au-delà de ces recommandations; sa dépense énergétique quotidienne est élevée en raison du travail qu'elle exerce, des transports actifs qu'elle privilégie ou de son type d'entraînement.

Quels sont tes meilleurs trucs pour améliorer nos habitudes alimentaires?

Choisir de savourer un repas cuisiné à la maison, plutôt que d'avaler un plat du commerce devant la télé ou l'ordinateur, est un changement très positif. Il faut aussi prendre le temps d'apprécier ce que l'on mange et de mastiquer chaque bouchée, deux bonnes habitudes qui améliorent même la digestion. Autres trucs: ajouter de bons aliments dans son assiette, comme un légume de plus par jour, manger moins de produits transformés, manger « frais et coloré ». Il est aussi important de se reconnecter avec ses sensations de faim et de satiété.

Quel mythe te dérange le plus?

Que les gens pensent qu'il ne faut que quelques semaines pour perdre du poids pris au cours de plusieurs mois, voire de plusieurs années.

Qu'est-ce que tu observes qui t'encourage le plus?

Le fait que la population remette de plus en plus en question la production et la transformation alimentaires. J'ai toujours dit qu'un jour, on réfléchirait à notre alimentation comme on l'a fait pour la cigarette et que l'on se rendrait compte que l'on n'a pas reçu la bonne information, que l'on ne s'est pas posé les bonnes questions. Je remarque aussi que de plus en plus de gens participent aux événements sportifs, ou vont travailler à pied ou en vélo. Il ne faut pas arrêter de bouger!