Guide des ressources

[Juin 2025]

Adopter de saines habitudes avec votre directeur médical : À quoi ressemble un repas sain?

Être proactif en matière de santé peut vous aider à mener une vie plus longue et plus saine. Manger de façon saine et équilibrée est une façon d'y parvenir. Cela peut vous aider à vous sentir plus énergique, à garder votre système immunitaire fort et à réduire le risque de développer des maladies chroniques. Préparez un repas ou une collation sain et équilibré en faisant ce qui suit :

- remplir la moitié de votre assiette de fruits et légumes;
- remplir le quart de votre assiette d'aliments protéinés (p. ex., poulet, lentilles, noix et graines);
- remplir le quart de votre assiette de grains entiers et de légumes riches en amidon (p. ex., riz brun, pomme de terre).

Pour en apprendre davantage sur une alimentation saine et les directives alimentaires, consultez le Guide alimentaire canadien.