

SAVIEZ-VOUS QUE le mois de mars est le mois de la nutrition ?

Le mois de mars marque le retour du **Mois de la nutrition**, un rendez-vous annuel essentiel pour redécouvrir l'impact de notre assiette sur notre qualité de vie. Cette année, l'événement s'articule autour du thème inspirant « **Bien se nourrir pour s'épanouir** », soulignant que l'alimentation est bien plus qu'un simple besoin biologique : elle constitue un véritable moteur de bien-être global.



1. La santé intestinale, pilier du moral

On considère parfois l'intestin comme notre «deuxième cerveau». Il produit une grande partie de la sérotonine, une molécule liée à l'humeur, et il communique en permanence avec le cerveau. C'est pourquoi nos émotions influencent notre digestion, et inversement, notre intestin joue un rôle important dans notre bien-être physique et mental.



Astuce :

Prendre soin des bonnes bactéries intestinales en mangeant davantage de fibres et de probiotiques favorise une meilleure communication entre l'intestin et le cerveau, ce qui peut soutenir l'humeur et contribuer au bonheur.

2. L'épanouissement par la découverte et la curiosité

Bien manger peut devenir une aventure qui casse la routine. C'est une invitation à sortir de sa zone de confort et à explorer la diversité culinaire.



Astuce :

Introduire un nouvel aliment chaque semaine (par exemple, un légume oublié, une épice méconnue ou une protéine végétale).

3. Cuisiner pour se connecter à soi-même et aux autres

Prendre le temps de préparer un repas, même simple, peut renforcer l'estime de soi. La cuisine est aussi un formidable outil de socialisation. C'est l'occasion de transmettre des traditions, de découvrir des produits locaux et de partager des moments de complicité avec ses proches.



Astuce :

Inviter un proche à la maison pour partager un bon repas ou organiser un moment convivial où chacun apporte un plat (type potluck) sont de belles façons de créer des échanges chaleureux, de partager des rires et de renforcer le sentiment d'appartenance.

Bien se nourrir est le premier pas vers l'épanouissement personnel. Le bonheur commence souvent dans l'assiette : chaque bouchée est une occasion de nourrir sa vitalité!

Source : Les diététistes du Canada, Bienvenue au Mois de la nutrition 2026 : Bien se nourrir pour s'épanouir,
Lien : <https://www.dietitians.ca/Events/Nutrition-Month?lang=fr-CA>

Ce Flash
Prévention est aussi
offert en capsule
vidéo cliquez ici
pour la
visionner.

