ÉNERGIE ET ALIMENTATION

Tiré du guide ; le burnout et la dépression. Gravir les échelons vers la guérison (Beaulieu, 2019)

« Même si on bénéficie du meilleur thérapeute, la condition de la personne ne peut s'améliorer à moins qu'elle ne mange. L'alimentation joue un rôle primordial dans le rétablissement et le bien-être. »

Des études démontrent que la **vitamine B12** se retrouverait en quantité plus faible chez les individus atteints de dépression (Bodnar, 2005); l'apport en **magnésium,** pour sa part, permettrait de soulager les symptômes d'anxiété et de dépression et assurerait un meilleur fonctionnement des systèmes nerveux et cardiaque (Singewald, 2004) ; finalement, **l'acide folique** serait essentiel pour une réponse adéquate aux antidépresseurs et elle serait associée à des signes de dégénérescence cérébrale précoce lorsqu'insuffisante dans notre système (Losidescu, 2005).

Vitamine B12	Acide folique	Magnésium
Toutes les viandes Poisson Œuf Produits laitiers et boissons végétales enrichies	Foie Légumineuses Noix Légumes verts Agrume	Noix Produits céréaliers entiers Poissons Légumes verts Légumineuses

Lorsqu'on se sent moins bien, il est possible que nous ayons moins d'énergie pour cuisiner. Voici une liste d'aliments sains et rapides à cuisiner, élaborée par Line Lafontaine, diététiste professionnelle (Beaulieu, 2019).

Quelques suggestions de repas rapides à préparer lors d'un manque d'énergie ou de temps

- ☐ Pâtes combinées à une sauce prête à servir parsemées de fromage. Ajouter des légumes surgelés à l'eau des pâtes quelques minutes avant la fin de la cuisson, au besoin.
- ☐ Omelette avec saumon ou thon en conserve ainsi que des légumes surgelés et du fromage.
- ☐ Viande ou volaille en lanières sautées. Ajouter du riz instantané cuit dans du jus de tomate, auquel sont mélangés des pois verts ou d'autres légumes surgelés. Possibilité d'ajouter des pois chiches (ou un autre type de légumineuses en conserve) au mélange de riz, au lieu de la viande.
- ☐ Soupe-repas constituée d'un bouillon de bœuf ou de poulet auquel sont mélangés, au goût, des morceaux de viande, de poisson ou de légumineuses, des pâtes ou du riz et des légumes frais ou congelés. Accompagner de pain ou de biscottes.
- ☐ Sandwich aux œufs avec crudités ou sandwich au beurre d'arachide et banane.

Exemples de collations saines

- ☐ Noix;
- ☐ Yogourt ou pouding;
- ☐ Fruits frais ou séchés;
- ☐ Céréales à grains entiers, sèches ou accompagnées de lait;
- ☐ Rôties ou bagels de blé entier avec beurre d'arachide ou fromage;
- ☐ Légumes crus avec trempette nutritive (moitié trempette, moitié yogourt ou fromage ricotta).

Quelques suggestions pour les jours où le niveau d'énergie est faible

- ☐ Cuisiner en plus grande quantité et congeler;
- ☐ Possibilité d'acheter les salades prêtes à servir (carottes, choux, laitues variées);
- ☐ Cuire les pommes de terre au four à micro-ondes (environ quatre minutes par patate);
- ☐ Les légumes surgelés sont rapides à préparer, évitent le gaspillage et sont nutritifs;
- ☐ Possibilité de manger de plus petites portions, mais d'enrichir l'alimentation et de manger plus souvent.

Références bibliographiques

Beaulieu, D. (2019). *Le burnout et la dépression ; gravir les échelons vers la guérison.* Académie impact psychologie et pédagogie.

Gouvernement du Canada. (c2019). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Canada : Direction des communications du Gouvernement du Canada. Repéré à https://guide-alimentaire.canada.ca/fr

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre