



Repartez à zéro, oubliez les vieilles croyances : 5 mythes nutritionnels déboulonnés

La nouvelle année arrive déjà à grands pas et c’est le temps parfait de repenser ce que vous croyez savoir à propos de l’alimentation. Faisons un peu de ménage dans les mythes courants au sujet de la nutrition avant que ne commence 2026.

1. Le aliments faibles en gras sont toujours plus sains

Le gras n’est pas un ennemi. En fait, il est essentiel dans la production d’hormones, dans l’absorption des nutriments, et dans le fonctionnement cérébral. Plusieurs produits dits allégés ajoutent du sucre, du sel, ou des ingrédients artificiels pour pallier le manque de saveur. Sur le marché, vous trouverez des aliments entiers et riches en matières grasses plus nutritifs.

2. Biologique c’est toujours mieux

Pas tous les aliments biologiques sont plus sains. Parce qu’ils font partie des Dirty Dozen (douze salopards), dû aux résidus de pesticides, il vaut mieux acheter les fraises et les épinards biologiques. Cependant, les Clean Fifteen, comme les avocats et les oignons, présentent peu de résidus de pesticides et peuvent être achetés même s’ils sont issus de la culture conventionnelle.

3. Le yogourt est toujours une bonne option comme collation

Plusieurs yogourts aromatisés contiennent beaucoup de sucres ajoutés, choisissez plutôt un yogourt grec nature auquel vous ajouterez des fruits frais et un peu de miel.

4. Vous ne devriez pas boire plus de huit verres d’eau par jour.

La règle du « 8 verres d’eau par jour » est une recommandation, pas une règle rigide. Vos besoins en hydratation varient selon votre taille, votre niveau d’activité, et votre environnement. Plutôt que de compter les verres, contrôlez la couleur de votre urine, qui devrait être jaune pâle.

5. Les collations de fin de soirée entraînent un gain de poids

Le moment de la journée est moins important que ce que vous consommez et en quelle quantité. Manger une collation saine en soirée c’est correct si vous avez vraiment faim. Évitez de manger par ennui ou par habitude.

Prenez cette occasion pour rafraîchir votre perception concernant la nutrition et commencez la nouvelle année avec des idées fraîches basées sur les faits, pas sur des mythes. Bien que l’activité physique demeure essentielle, une bonne alimentation est souvent la clé pour atteindre des résultats durables en matière de condition physique. Compenser une mauvaise alimentation par l’entraînement est impossible, surtout si, dans votre vie, c’est devenu normal.

GoodLife FITNESS



Cliquez ici
pour obtenir un laissez-
passer de 3 visite.

Adhérez à votre programme
corporatif GoodLife!
Cliquez ici

