

Planification des repas : Comment démarrer

Vous vous êtes-vous déjà tenu devant votre réfrigérateur ou vos armoires de cuisine en vous demandant ce que vous alliez manger à votre prochain repas? Que faire si vous êtes fatigué, à cours d'idées ou si vous n'avez pas les ingrédients dont vous avez besoin pour créer un repas sain et nourrissant? Dans ces moments-là, il est facile de choisir d'aller au restaurant ou de commander des repas, ou encore d'acheter des mets pré-emballés qui sont rapides et faciles à préparer. Le problème est que bon nombre de ces aliments peuvent avoir une teneur plus élevée en gras, en sodium et en sucre ajouté que ce qui est recommandé. Ils peuvent aussi ne pas contenir les éléments nutritifs dont votre corps a besoin.

Avantages de la planification des repas

La planification des repas consiste à réfléchir à l'avance à ce que vous allez manger aux repas et aux collations et à faire les préparatifs nécessaires. L'effort requis pour vous organiser vous procure trois avantages :

1. *Vos repas et vos collations seront plus sains.* La planification vous donne l'occasion de réfléchir à ce que vous aimeriez manger et à la manière dont ces aliments aident à nourrir votre corps. Vous pouvez revoir vos habitudes alimentaires actuelles, au lieu d'examiner un repas à la fois. Cela vous aidera à déterminer si vous atteignez vos objectifs en matière d'alimentation saine.
2. *Vous économiserez du temps.* Planifier vos repas vous aidera à faire votre épicerie de manière plus efficace en éliminant les visites de dernière minute au magasin. Vous pouvez aussi planifier à l'avance en préparant des plats plus gros qui peuvent se conserver au congélateur et fournir de multiples repas à l'avenir.
3. *Vous économiserez de l'argent.* Planifier vos repas permet de s'assurer que les aliments et les restes seront utilisés au lieu d'être gaspillés. De plus, si vous allez à l'épicerie avec un plan et une liste, vous aurez moins tendance à acheter impulsivement des aliments dont vous n'avez pas besoin.

Conseils pour une planification réussie

Servez-vous des conseils suivants pour démarrer. Commencez lentement et misez sur

vos succès. Utilisez les conseils qui vous conviennent et laissez les autres de côté ou revenez-y plus tard. La bonne nouvelle est qu'il n'y a pas de « mauvaise » façon de planifier les repas!

1. *Décidez quels repas et collations vous voulez planifier.* Si vous ne planifiez pas vos repas actuellement, l'idée de planifier tous vos repas et collations peut sembler accablant. Commencez peut-être par ne planifier que les soupers pendant la semaine de travail ou des repas pour seulement deux ou trois jours. Ajoutez des jours et des repas quand vous vous sentez prêt.
2. *Soyez réaliste quant au temps dont vous disposez pour les préparatifs.* Certains jours et certaines semaines sont plus occupés que d'autres. Quand vous n'avez pas beaucoup de temps, choisissez des repas simples que vous avez déjà préparés ou des repas qui n'exigent que peu de temps et d'efforts. C'est peut-être le moment tout indiqué pour utiliser une mijoteuse. Ou encore vous pouvez préparer le repas à l'avance et simplement le réchauffer quand vous êtes prêt à manger.
3. *Pensez aux personnes avec qui vous partagez vos repas.* Invitez-les à vous aider à planifier ces derniers. Tenez compte de leurs besoins et de leurs préférences au moment de choisir les repas. Cela ne signifie pas qu'il faut préparer du macaroni au fromage tous les jours pour faire plaisir à votre enfant difficile. Mais le fait de planifier un tas de repas qui ne correspondent pas du tout aux préférences des membres de votre famille diminuera vos chances de succès et assombriera l'ambiance à l'heure des repas.

Étapes de la planification des repas

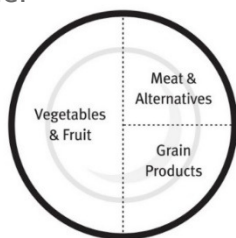
1. Choisissez une grille de planification où vous inscrirez vos repas et vos collations. Vous pouvez essayer la grille ci-jointe. Vous pourriez également utiliser un tableau effaçable dans votre cuisine ou votre garde-manger, une feuille de calcul Excel imprimable, ou encore des fiches ou un classeur de recettes. Vous devrez peut-être essayer diverses grilles avant de trouver celle qui vous convient le mieux.

2. Sur la grille que vous aurez choisie, écrivez le premier repas que vous comptez préparer ou le premier ingrédient que vous comptez utiliser. Voici quelques options à considérer :

- Choisissez un repas ou une recette que vous connaissez déjà et que vous aimez.
- Choisissez votre viande ou un substitut. Vous pouvez choisir parmi le poisson, les fruits de mer, la volaille, la viande, les légumineuses, les œufs, les noix et graines ou le tofu.
- Choisissez un ingrédient ou un mets que vous voulez apprendre à préparer. Vous voulez peut-être apprendre à préparer des courges ou un plat de lentilles.
- Choisissez un ingrédient de saison ou en solde.
- Choisissez des aliments que vous avez déjà dans votre réfrigérateur, congélateur ou garde-manger et qui ont besoin d'être utilisés.

3. Si vous avez choisi un repas ou une recette que vous connaissez déjà, allez à l'étape 4. Si vous avez choisi un ingrédient, le temps est venu de faire preuve de créativité. Allez en ligne, consultez des livres de recettes que vous avez déjà ou à la bibliothèque, ou demandez à vos proches ou à vos amis de vous indiquer leurs recettes préférées. Tenez-vous en aux sites Web, aux livres et aux personnes en qui vous avez confiance pour éviter d'être déçu.

4. Planifiez le reste du repas. Planifiez votre repas en fonction de ce que vous avez déjà choisi. Certains aliments s'agentent bien ensemble plus naturellement que d'autres. C'est ici que le modèle de l'assiette peut s'avérer utile.



Par exemple, si vous avez choisi de faire du saumon teriyaki, avec quels produits céréaliers comptez-vous le servir? Avec quel fruit ou légume?

5. Faites votre liste d'épicerie. Une fois que vous avez consigné votre repas par écrit et que vous avez la recette devant vous, commencez à préparer votre liste d'épicerie. N'oubliez pas de vérifier si vous avez les ingrédients de

base comme l'huile végétale, la farine et les oignons. Continuez d'ajouter des éléments à la liste à mesure que vous ajoutez des repas à votre plan.

6. Répétez les étapes 2 à 5 jusqu'à ce que votre plan de repas soit terminé.

Conseil : Choisissez des recettes qui ont des ingrédients en commun afin de diminuer la quantité de choses à acheter. Par exemple, si vous faites du poulet rôti un jour, ajoutez du poulet en dés à une salade, du poulet effiloché à un burrito ou des tranches de poulet à un sandwich le jour suivant. Vous économiserez non seulement du temps, mais aussi de l'argent. Vous pouvez aussi doubler une recette et la congeler pour un jour où vous n'avez pas le temps de cuisiner.

7. Si vous consommez régulièrement des collations et des desserts, n'oubliez pas de les inclure également dans votre plan de repas. Vous éviterez ainsi d'acheter des aliments moins sains quand vous avez faim et que vous êtes plus vulnérable aux tentations.

Pour de plus amples renseignements

- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC - Recettes et plans de repas : <https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/HWAP2/Recipes.aspx>
- Association canadienne du diabète – Planification des repas : www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/basic-meal-planning
- Gouvernement du Canada – Utilisez l'Assiette bien manger pour créer un repas santé : http://www.canadiensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-fra.php?_ga=2.132654093.228880272.1506013254-710908974.1506013254

Dernière mise à jour : septembre 2017

© Colombie-Britannique, 2017. Tous droits réservés. Reproduction autorisée avec mention de la source. Le présent feuillet ne remplace pas les conseils de votre médecin ni la consultation chez un professionnel de la santé. Il est fourni uniquement à des fins éducatives et informatives.

Pour de plus amples renseignements sur une saine alimentation et la nutrition, consultez www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou appelez le numéro sans frais **8-1-1** afin de parler à un diététicien. Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.



HealthLinkBC

Grille de planification des repas de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner					
Collation					
Dîner					
Collation					
Souper					

Remarques :