

Analyser la relation entre vos intestins et votre santé mentale

Tout ce que vous consommez représente une opportunité pour contribuer à votre santé mentale. Depuis plusieurs dizaines d'années, les chercheurs étudient la relation cerveau-intestins, ce qui leur a permis de découvrir plusieurs liens. En bref, les aliments et les boissons que vous consommez peuvent stimuler votre fonction cérébrale, favoriser une bonne digestion et améliorer votre état émotionnel et mental en général. De même, ce que vous mangez et buvez peut avoir l'effet inverse.

Appuyez-vous sur cette fiche de travail pour découvrir comment ce que vous mangez peut affecter ce que vous ressentez.

Répondez aux questions suivantes :

Mentalement, je me sens _____

Émotionnellement, je me sens _____

Physiquement, mon corps se sent _____

Mes intestins se sentent _____

La nuit dernière, j'ai dormi _____

Ensuite, notez ce que vous avez consommé au cours des dernières 24 heures :

Maintenant, cochez tout ce qui s'applique à ce que vous avez mangé ou bu au cours des dernières 24 heures :

Aliments nourrissants, riches en nutriments pour la santé de votre cerveau et de vos intestins :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Légumes | <input type="checkbox"/> Volaille |
| <input type="checkbox"/> Fruits | <input type="checkbox"/> Graisses insaturées comme celles que l'on trouve dans le saumon gras, le maquereau, les sardines, les avocats, les graines, les noix, l'huile d'olive, l'huile de canola |
| <input type="checkbox"/> Céréales entières, comme le pain, le riz brun, le quinoa | <input type="checkbox"/> Probiotiques, comme ceux que l'on trouve dans le yaourt, la choucroute, le tempeh et le kimchi |
| <input type="checkbox"/> Légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches, le soja et les haricots rouges, noirs ou pinto | <input type="checkbox"/> Eau |
| <input type="checkbox"/> Poisson et fruits de mer | |

Aliments pauvres en nutriments :

- Aliments transformés, en particulier les aliments riches en graisses saturées, en sel et en sucre, tels que les soupes instantanées et en conserve, la charcuterie, les saucisses, les goûters et les céréales du petit-déjeuner
- Alcool
- Sucres raffinés (de canne, de betterave, de noix de coco, de palme et de maïs), tels que ceux utilisés dans les boissons préemballées, les produits de boulangerie et autres aliments et boissons transformés

Sur la base de ces résultats :

J'ai observé un lien entre ce que je mangeais et ce que je ressentais. Expliquer : _____

je devrais envisager de manger davantage de _____ pour alimenter mon cerveau et favoriser ma santé intestinale,

je devrais envisager de manger moins de _____ pour préserver ma santé et mon bien-être en général.

Répétez cet exercice de temps en temps. Faites le point sur les liens avec votre esprit, votre corps et votre santé mentale.

American Society for Nutrition. Comment améliorer la santé mentale grâce à une meilleure alimentation. [nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/](https://www.nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/). Consulté le 16 octobre 2023.

BetterHealth Channel. La nourriture et votre humeur. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. Consulté le 16 octobre 2023.

BetterHealth. Santé intestinale. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. Consulté le 16 octobre 2023.

Dietitians Australia. Conseils santé en matière d'alimentation et de nutrition : Santé mentale, y compris l'anxiété et la dépression. dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-include-anxiety-and-depression. Consulté le 16 octobre 2023.

Harvard Health. Psychiatrie nutritionnelle : Votre cerveau sous nourriture. health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. Consulté le 16 octobre 2023.

Mental Health Foundation. Alimentation et santé mentale. mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/az-topics/diet-and-mental-health. Consulté le 16 octobre 2023.

Alimentation de l'esprit et santé mentale. mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. Consulté le 16 octobre 2023.

WF11986708 142281-112023