

Repensez votre alimentation

Vous avez envie de prendre un temps d'arrêt pour repenser votre alimentation? Le programme « Repartir dans un corps sain », de Källa Santé, est fait pour les gens comme vous qui souhaitent se sensibiliser à leur capital santé et amorcer une réflexion sur la prévention et le bien-être.

Par **Andréanne Brault**

Conçu par la trophologue et *coach* en nutrition de Källa Santé, Louise Roberge, ce programme comprend sept séances de groupe de 75 minutes ainsi qu'une



Vous aimeriez avoir un avant-goût du programme?

Voici quelques conseils de la coach en nutrition Louise Roberge :

- Privilégiez l'eau distillée ou l'eau à osmose inversée.
- Privilégiez une alimentation vivante comme les fruits et légumes verts.
- Mastiquez bien avant d'avaler pour créer des enzymes et faciliter la digestion.
- Réduisez votre consommation de viande.
- Évitez les aliments transformés.

consultation privée de 45 minutes. Il s'adresse à tous les adultes, aux parents afin de les sensibiliser sur la sédentarité et les carences nutritionnelles, ainsi qu'aux entreprises.

Plusieurs sujets y sont abordés. Il y est question de l'eau afin d'aider les participants à déterminer les différences entre les types d'eau et à savoir laquelle leur convient le mieux. La désintoxication du système digestif, le transit intestinal et les troubles du système digestif, tels que les reflux gastriques, font aussi partie des sujets traités. Louise Roberge aborde la question des combinaisons alimentaires en parlant des aliments qui vont bien ou ne vont pas bien ensemble. Elle explique, par exemple, pourquoi cela peut créer des ballonnements et des gaz. Il est aussi question de l'ingestion des aliments afin de comprendre pourquoi il faut éviter certains d'entre eux. Elle parle d'environnement, de sols dénaturés et de choix d'aliments. Les participants en apprendront plus sur leur profil santé bien-être, leur mode de vie et leurs facteurs de risques. Ils se familiariseront avec la gestion de poids bien-être. Les émotions ont également un lien avec la nutrition, elles font donc partie des sujets abordés. La *coach* en nutrition en profite aussi pour parler de gymnastique respiratoire afin que les participants puissent réapprendre à bien respirer.

Louise Roberge croit qu'avec leur rythme de vie effréné, plusieurs personnes ne se

préoccupent pas suffisamment de leur future longévité et ne s'arrêtent qu'une fois qu'un problème de santé leur tombe sur la tête. Elle leur propose un retour aux sources afin qu'elles puissent se demander ce qu'elles peuvent faire pour repartir dans un corps sain tous les jours. « Il y a beaucoup de prévention et d'éducation à faire sur les plans de la santé et du bien-être. Je veux amener un questionnement aux gens et les conseiller avec des pistes de solution. Lorsqu'ils vont avoir terminé le programme de sept semaines, ils vont avoir adopté certaines habitudes de vie et penser ainsi : " Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui pour repartir dans un corps sain?" », précise Mme Roberge.

Ce programme a été créé en 2013. Louise Roberge a vécu un parcours personnel qui a fait en sorte qu'elle a effectué un recul par rapport à sa santé et son bien-être. Elle a aussi été touchée par le départ beaucoup trop tôt de membres de sa famille emportés par la maladie. Elle a donc effectué des études dans ce domaine, puis a voulu partager ses connaissances et sensibiliser les gens par rapport à leur capital santé.

Le prochain programme débutera le 18 mars. Les rencontres, en petits groupes de 15 à 20 personnes, auront lieu une fois par semaine au pavillon Jordi-Bonet, à Mont-Saint-Hilaire.

Inscription : 514 618-9747.