

DÉFI 7 JOURS

PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES PAR LA SAINTE ALIMENTATION

Dans le cadre de la semaine de la nutrition 2026, relevez ce défi motivant pour prévenir les maladies chroniques par la saine alimentation. Chaque jour, adoptez une habitude simple qui favorisera votre bien-être et votre santé globale.

JOUR 1

Participez à la conférence
du Pharmacien :
24 mars 2026 - [je m'inscris](#)

JOUR 2

Remplissez le
[questionnaire canadien
sur le risque de diabète](#)

JOUR 3

Partagez la photo
d'un repas contenant un
fruit/légume coloré à vos
collègues

JOUR 4

Remplacez une collation
sucrée par une alternative
plus saine

JOUR 5

Intégrez une céréale à
grains entiers pour
remplacer une céréale
raffinée

JOUR 6

Remplacez 3 produits
transformés par des choix
sains dans votre panier
d'épicerie

JOUR 7

Préparez à l'avance
2 ingrédients sains en
grande quantité pour
planifier des repas



En relevant le Défi, vous êtes éligible au
tirage de nos prix de participation.
Balayez le code QR pour vous inscrire.

1

Participez à la conférence du Pharmacien : 24 mars 2026 - [je m'inscris](#)

Développez votre esprit critique face aux croyances populaires et découvrez comment avoir un impact significatif sur votre santé.

2

Remplissez le [questionnaire canadien sur le risque de diabète](#)

Saviez-vous que les causes du diabète de type II sont nombreuses et souvent liées à une combinaison de plusieurs facteurs de risque, incluant vos habitudes alimentaires?

3

Partagez la photo d'un repas contenant un fruit/légume coloré à vos collègues

Les fruits et légumes colorés contribuent à la protection de plusieurs maladies (ex: aubergine - protection cardiaque, patate douce - protection contre certains cancers, bok choy - contrôle de la glycémie).

4

Remplacez une collation sucrée par une alternative plus saine

Optez pour une alternative plus saine, riche en protéines et en bons gras, comme du yogourt nature avec des graines, des fruits ou un mélange de noix. [Inspirez-vous du guide alimentaire canadien.](#)

5

Intégrez une céréale à grains entiers pour remplacer une céréale raffinée

Intégrez une céréale à grains entiers qui sera plus nourrissante (quinoa, riz sauvage, sarrasin, orge mondé, millet) plutôt qu'une céréale raffinée (riz blanc, pâtes blanches, pain blanc).

6

Remplacez 3 produits transformés par des choix sains dans votre panier d'épicerie

Les aliments hautement transformés incluent les boissons et aliments transformés ou préparés (ex : boissons, charcuteries, plats surgelés) qui ont un apport excessif en sodium, en sucres ou en gras saturés.

7

Préparez à l'avance 2 ingrédients sains en grande quantité pour planifier des repas

Préparez deux ingrédients sains (poulet cuit, légumes rôtis ou coupés, quinoa, œufs cuits durs, crudités ou fruits coupés, tofu mariné, pois chiches rincés, etc.) en grande quantité pour constituer des repas.



Défis BONUS pour poursuivre vos efforts

- Consommez des aliments protéinés d'origine végétale. Les légumineuses (haricots, lentilles) fournissent plus de fibres et moins de gras saturés, gages de santé du coeur.
- Remplacez une boisson sucrée par de l'eau ou une tisane.
- Remplacez les gras saturés (viande grasse, beurre, lard, huile de palme, etc.) par des gras sains (poisson, avocat, noix ou huiles végétales).