



# Manger à l'extérieur

---

## Aperçu de la trousse

Les repas pris à l'extérieur de la maison offrent une occasion de socialiser, de célébrer et d'essayer de nouveaux mets et de nouvelles saveurs. Cependant, ils sont aussi parfois une excuse pour manger trop ou moins bien.

Il est possible de manger à l'extérieur et de continuer à faire des choix sains. Si vous mangez souvent à l'extérieur, apprenez à planifier à l'avance. Cela vous aidera à choisir des repas sains et à ne pas vous laisser influencer par les événements de la journée, votre humeur, l'environnement et les autres distractions qui vous entourent. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

**Étape n° 1.** Évaluer ses habitudes alimentaires à l'extérieur de la maison

**Étape n° 2.** Apprendre des stratégies pour manger sainement à l'extérieur de la maison

**Étape n° 3.** Mettre en pratique les compétences acquises pour manger à l'extérieur de la maison

## Étape n° 1

# Évaluer ses habitudes alimentaires à l'extérieur de la maison

Répondez aux questions qui suivent pour évaluer vos habitudes alimentaires à l'extérieur de la maison. Cochez (✓) la case qui correspond le mieux à votre réponse.

		Tous les jours	Très souvent (de trois à six fois par semaine)	Souvent (une ou deux fois par semaine)	Parfois (quelques fois par mois)	Rarement ou jamais
1. À quelle fréquence prenez-vous les repas suivants à l'extérieur?	Déjeuner					
	Dîner					
	Souper					
2. À quelle fréquence mangez-vous à l'extérieur pour les raisons suivantes?	<u>LISTE A</u>					
	Affaires					
	Avion					
	Vacances					
	« Sur le pouce »					
	<u>LISTE B</u>					
	Rencontres/Activités sociales					
3. À quelle fréquence mangez-vous à l'extérieur avec d'autres personnes?	Seul					
	Avec trois personnes ou moins					
	Avec quatre personnes ou plus					
4. À quelle fréquence mangez-vous ou achetez-vous de la nourriture aux endroits suivants?	Restaurant-minute					
	Comptoir de commandes à emporter ou à livrer					
	Restaurant ou cafétéria					
	Cafétéria ou casse-croûte au lieu de travail					
	Distributeur automatique					
	Avion					
	Autre _____					

## À quelle fréquence?

Pour beaucoup de gens, il est normal de manger à l'extérieur. Or, vous avez appris que manger sainement est une question de choix et de maîtrise. *Si vos réponses à la question n°1 indiquent que vous mangez régulièrement à l'extérieur, ne vous servez pas de cette excuse pour faire de mauvais choix.*

## Pourquoi?

Si la plupart de vos réponses à la question n°2 se trouvent dans la Liste A, vous mangez à l'extérieur par « nécessité ». Votre corps a besoin d'énergie pour vivre. Il peut être difficile de manger à l'extérieur par « nécessité », surtout si vous devez le faire souvent. Pouvez-vous réduire le nombre de sorties?

- Apportez une boîte-repas pour le déjeuner ou le dîner.
- Gardez une provision de collations santé à portée de la main en cas de fringale au travail ou en voyage.
- Apprenez à utiliser des aliments précuisinés pour gagner du temps lorsque vous préparez des repas à la maison.

Si la plupart de vos réponses se trouvent dans la Liste B, vous mangez à l'extérieur pour des événements spéciaux. Même si la nourriture est une partie importante de ce type d'événement, elle n'est pas la raison principale de la sortie. Cela peut être un problème si vous avez l'impression de pouvoir mettre de côté les principes d'une alimentation saine. Pouvez-vous mettre l'accent sur les autres aspects de la sortie?

- Prenez le temps d'apprécier la compagnie des autres et la conversation.
- Comptez-vous chanceux de ne pas avoir à cuisiner ou à faire la vaisselle.
- Appréciez l'ambiance créée par le décor ou l'environnement.

## Avec qui?

Même s'il est agréable de manger avec d'autres personnes (question n°3), cela peut poser un problème si vous essayez de manger sainement et de gérer votre poids. Tous les repas de fête se prennent en compagnie d'autres personnes. Le simple fait de voir les autres manger avec excès peut suffire à vous convaincre de manger plus que ce que vous mangeriez normalement. De plus, la pression des pairs peut être très forte et vous amener à commander un dessert spécial ou un digestif. Certaines situations stressantes peuvent aussi vous pousser à manger avec excès pour calmer votre anxiété. Pouvez-vous planifier à l'avance et être plus assertif lorsque vous mangez à l'extérieur avec les autres?

- Évitez de manger avec des personnes qui vous encouragent à trop manger.
- Assoyez-vous près de quelqu'un qui a de bonnes habitudes alimentaires.
- Mangez à la même vitesse que la personne la plus lente à votre table.
- Exercez-vous à refuser une boisson, un dessert ou tout autre aliment que vous ne prévoyez pas manger.

Même si personne ne veut manger seul tout le temps, cela comporte certains avantages, comme une plus grande maîtrise. Lorsque vous voyagez seul, vous pouvez réduire la tentation de commander à partir d'un menu complet en appelant le service aux chambres. Il pourrait être plus facile de poser des questions et de faire des demandes spéciales. Manger seul peut être une occasion de vous détendre et de jouir d'un moment de tranquillité. Essayez de ne pas manger trop vite. Lorsque vous avez fini de manger, allez faire une promenade.

## Où?

L'endroit où vous mangez (question n°4) est important. En mangeant à l'extérieur de la maison, vous avez une moins grande maîtrise sur ce que vous mangez. Vous ne pouvez pas choisir les ingrédients ou les méthodes utilisés pour préparer la nourriture. Il est aussi difficile de maîtriser les portions. Avec tous les choix qui s'offrent à vous lorsque vous mangez à l'extérieur, la tentation de trop manger peut être très forte. Heureusement, environ 40 % des restaurants offrent maintenant des choix santé à leur menu.

Choisissez des restaurants qui appuient vos efforts pour manger sainement. Choisissez les restaurants où :

- vous connaissez le personnel et vous n'hésitez pas à poser des questions et à faire des demandes spéciales;
- vous pouvez commander à la carte et composer votre repas à votre manière;
- vous disposez d'un vaste choix d'aliments parmi lesquels choisir;
- vous pouvez manger sans vous sentir pressé.

Évitez les restaurants :

- qui ne servent qu'un seul type d'aliments;
- qui offrent des spéciaux ou des buffets « à volonté ».

Maintenant que vous êtes plus conscient de vos habitudes, passez à l'Étape n°2 pour apprendre des stratégies qui vous aideront à faire des choix santé lorsque vous mangez à l'extérieur.

## Étape n° 2

# Apprendre des stratégies pour manger sainement à l'extérieur de la maison

---

Les conseils qui suivent peuvent vous aider à manger sainement et à vivre une expérience agréable lorsque vous mangez à l'extérieur.

### Avant de partir :

- Sachez où vous allez.
- Décidez ce que vous allez manger et en quelle quantité.
- Appelez au restaurant à l'avance pour connaître le menu.
- Déterminez comment les aliments que vous prévoyez commander entrent dans votre plan de repas quotidien (portions, grammes de matières grasses).
- Ne partez pas l'estomac vide. Prenez une collation légère avant de partir.
- Faites plus d'activité physique pendant quelques jours avant votre sortie pour brûler des calories supplémentaires.
- Engagez-vous à respecter vos intentions de manger sainement.

### Une fois assis :

- Assoyez-vous près de quelqu'un qui appuie vos efforts pour manger sainement.
- Commandez de l'eau et remplissez votre verre à plusieurs reprises au cours du repas. Buvez de l'eau pendant que les autres mangent du pain ou prennent une boisson alcoolisée.
- Si vous commandez une boisson alcoolisée, ne prenez pas de hors-d'œuvre ou de dessert.
- Si vous commandez une boisson alcoolisée, prenez quand même de l'eau et alternez les deux.
- Si le serveur vous apporte du pain ou des croustilles avant le repas, demandez-lui poliment de les rapporter à la cuisine ou mettez-en une petite portion dans votre assiette, puis mettez le panier à l'autre bout de la table.
- Apprenez à manger votre pain sans beurre ou margarine.
- Commandez le premier pour ne pas être influencé par le choix des autres.
- Décidez ce que vous voulez manger avant d'arriver pour éviter de consulter le menu.

### Au moment de commander :

- N'hésitez pas à poser des questions au serveur sur le menu et la façon dont les aliments sont préparés.
- Soyez assertif et demandez poliment ce que vous voulez. Commandez vos légumes sans beurre et la vinaigrette « à part ».

- Demandez une tasse de soupe au lieu d'un bol.
- Faites omettre les croustilles, les frites et autres aliments riches en matières grasses.
- Demandez de réduire une portion trop généreuse.
- Commandez un hors-d'œuvre faible en matières grasses comme plat principal.
- Commandez la portion du midi au lieu de la portion du souper.
- Choisissez les aliments préparés le plus simplement possible.
- Évitez les sauces et les condiments sur la viande et les légumes.
- Commandez un repas végétarien.
- Prenez un café ou un thé comme dessert. Essayez un cappuccino ou un café au lait fait de lait écrémé.
- Commandez des fruits frais comme dessert (habituellement moins de 100 calories et aucune matière grasse).

### **Durant le repas :**

- Efforcez-vous de manger lentement et de prendre le temps de savourer les aliments.
- Buvez de l'eau tout au long du repas.
- Arrêtez de manger lorsque vous n'avez plus faim. Vous n'avez pas besoin de finir votre assiette pour la simple raison que vous l'avez payée.
- Demandez au serveur d'enlever votre assiette lorsque vous avez assez mangé.
- Demandez au serveur d'emballer vos restes pour plus tard.
- Partagez un dessert avec un ami ou votre conjoint.

### **Après le repas :**

- Évaluez votre expérience. Que feriez-vous différemment la prochaine fois, le cas échéant?
- Songez aux autres aspects agréables de votre sortie. Il n'y a pas que la nourriture.
- Allez faire une promenade pour brûler quelques calories.

### **Restaurants ethniques**

De nos jours, les restaurants ethniques sont très populaires. Ils offrent des aliments succulents qui sont parfois difficiles à préparer à la maison. Cependant, ils présentent des défis uniques. En raison des différences culturelles, il est parfois difficile de savoir ce qui entre dans la composition des plats et la façon dont ils sont préparés. Certains restaurants sont renommés pour leurs nombreux plats riches en matières grasses. N'hésitez pas à poser des questions si vous ne connaissez pas un plat.

Les mets mexicains, chinois et italiens sont parmi les nombreux choix ethniques offerts dans les restaurants-minute comme dans les restaurants à service complet. Voici quelques suggestions d'aliments à privilégier et d'aliments à éviter lorsque vous fréquentez ces restaurants.

### **Italien**

<i>Aliments à privilégier</i>	<i>Aliments à éviter</i>
Minestrone	Pâtes avec sauce Alfredo ou autre sauce à la crème
Pâtes avec sauce tomate sans viande (telle que la sauce marinara)	Lasagnes, raviolis et tortellinis
Crevettes ou poulet primavera	Plats panés ou au parmesan (veau, aubergine)
Pâtes avec sauce tomate aux myes	Pain à l'ail
Pain sans beurre	Plats au fromage
Pizza végétarienne avec demi-portion de fromage	Salade César
	Boulettes de viande, saucisse italienne, jambon, salami
	Calmar frit
	Café de spécialité avec crème

### **Mexicain**

<i>Aliments à privilégier</i>	<i>Aliments à éviter</i>
Potage de haricots noirs (sans crème sure)	Queso (fromage)
Gaspacho	Guacamole (l'avocat est l'un des rares légumes riches en matières grasses)
Tortillas au maïs et à la farine (cuits à la vapeur et non frits) Bœuf au chili	
Tacos souples	Croustilles au maïs (frites)
Fajitas de poulet ou de crevettes (avec beaucoup de laitue et de tomates)	Haricots frits (dans le saindoux)
Salsa, pico de gallo	Garnitures à la crème sure ou sauces
Riz espagnol	Plats contenant de la viande hachée
Burrito aux haricots (demandez si les haricots sont frits)	
Plats de viande maigre ou de poulet	

**Chinois**

<i>Aliments à privilégier</i>	<i>Aliments à éviter</i>
Soupe de raviolis chinois (Won ton) ou autres consommés	Glutamate de sodium ( <i>riche en sodium</i> )
Poulet, crevettes ou poisson Lo mein	Riz frit
Chop suey	Sauce au homard
Riz à la vapeur	Jus de viande
Légumes sautés ou à la vapeur	Noix
	Nouilles ou raviolis chinois frits
	Sauce aigre-douce
	Plats de porc
	Œufs frits
	Pâte à frire aux œufs



## Étape n° 3

### Mettre en pratique les compétences acquises pour manger à l'extérieur de la maison

---

Si vous mettez en pratique les stratégies et les connaissances acquises à l'Étape n° 2, vous devriez avoir confiance en votre capacité à manger sainement à l'extérieur de la maison. Pour réussir, il faut planifier à l'avance, s'exercer et apprendre de ses expériences.

#### Commander à partir d'un menu

Exercez-vous à commander à partir du menu de vos restaurants préférés. Notez vos choix dans le tableau ci-dessous. Ajoutez des remarques concernant votre expérience au restaurant.

<i>Endroit où je mange :</i>	<i>Ce que je vais commander :</i>	<i>Notes :</i>
Restaurant-minute		
Commande à emporter ou à livrer		
Restaurant ou cafétéria		

# Manger à l'extérieur

---

## Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Décrivez vos habitudes alimentaires à l'extérieur de la maison.

\* *À quelle fréquence?*

\* *Pourquoi?*

\* *Avec qui?*

\* *Où?*

- Voici une liste de termes que l'on rencontre souvent sur les menus. Inscrivez un « R » à côté de ceux qui sont associés à des aliments riches en matières grasses et un « F » à côté de ceux qui sont associés à des aliments faibles en matières grasses.

Au menu

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1. ___ Au gratin (dans la sauce fromage)                        | 14. ___ Hollandaise |
| 2. ___ Au jus (dans son jus)                                    | 15. ___ Maigre      |
| 3. ___ Cuit au four   | 16. ___ Mariné      |
| 4. ___ Pané et frit   | 17. ___ Au parmesan |
| 5. ___ Grillé avec du citron ou du vin                          | 18. ___ En pâte     |
| 6. ___ En cocotte   | 19. ___ Poché       |
| 7. ___ Crémeux (dans une sauce à la crème)                      | 20. ___ Riche       |
| 8. ___ Frais, frais du jardin                                   | 21. ___ Rôti        |
| 9. ___ Frit, pané et frit, enrobé de pâte et frit, croustillant | 22. ___ Sauté       |
| 10. ___ Sauce   | 23. ___ Gratin      |
| 11. ___ Grillé  | 24. ___ À la vapeur |
| 12. ___ Hachis  | 25. ___ Vinaigrette |
| 13. ___ Consistant  |                     |

Réponses : Ces termes sont le plus souvent associés à des aliments faibles en matières grasses (F) : 2, 3, 5, 8, 11, 15, 19, 21, 24, 25. Posez toujours des questions si vous n'êtes pas certain de connaître les termes utilisés pour décrire la façon dont les aliments sont préparés et présentés.

- Énumérez trois stratégies que vous prévoyez essayer pour manger sainement à l'extérieur de la maison.

*Je vais :*

1.

2.

3.

- Dans quelle mesure avez-vous confiance en votre capacité à manger sainement à l'extérieur de la maison?

*Pas du tout confiant*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

*Très confiant*

**Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.**

