

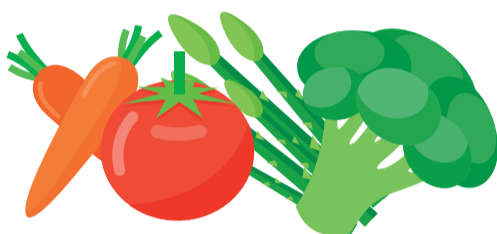
# 10 MEILLEURS ALIMENTS & CONSEILS POUR SOUTENIR VOTRE SANTÉ MENTALE

**Comment notre alimentation peut-elle nous aider à réduire des sentiments de dépression?** C'est à cette question que le projet de recherche MoodFOOD a entrepris de répondre. Après avoir examiné toutes les preuves, les experts ont découvert qu'il n'existait pas d'aliment ou de complément alimentaire magique pouvant produire un effet rapide. Lorsqu'il s'agit de soutenir la santé mentale par l'alimentation, il est question d'adopter chaque jour un régime alimentaire équilibré tout au long de la journée.

**Consultez la liste de nos meilleurs aliments et conseils ci-dessous pour concrétiser cette idée et adopter le régime alimentaire équilibré décrit ci-dessous.**

## 1 LÉGUMES

Plus vous mangez de légumes, mieux c'est!



## 2 FRUITS

Adoucissez votre humeur en mangeant des fruits tous les jours. Ils sont pleins de vitamines et de fibres et constituent un en-cas idéal.



## 3 POISSON

Le poisson joue un rôle crucial dans un régime équilibré. Essayez de manger au moins une portion de poisson gras provenant de sources durables par semaine.



## 4 CÉRÉALES COMPLÈTES

Les céréales, le pain, les pâtes et le riz complets sont importants pour nous donner de l'énergie et nous tonifier.



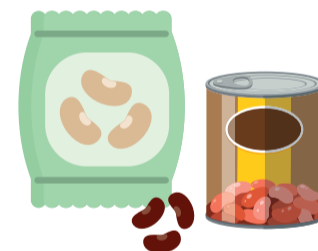
## 5 HUILES SAINES

Inutile d'éviter les huiles, mais choisissez des huiles saines pour cuisiner et assaisonner les salades, comme les huiles de colza, de tournesol et d'olive.



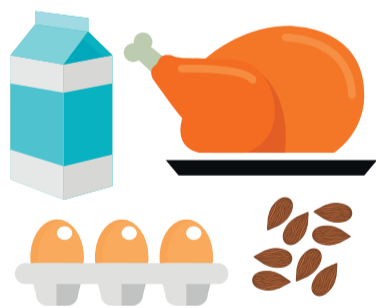
## 6 LÉGUMINEUSES

Les légumineuses, comme les lentilles, les haricots et les pois chiches, sont abordables, nutritives et délicieuses. Nombre d'entre nous n'en mangent pas assez ! Alors faites le plein de légumineuses.



## 7 NOIX, ŒUFS & PRODUITS LAITIERS

Consommés avec modération, les noix non salées, les œufs, la volaille et les produits laitiers peuvent tous faire partie d'un régime alimentaire équilibré.



## 8 ALIMENTS À CONSOMMER DE MANIÈRE LIMITÉE

Limitez votre consommation de viande rouge et évitez la charcuterie. Si vous buvez de l'alcool, faites-le toujours avec modération.



## 9 PAS À PAS, JOUR APRÈS JOUR

Vous n'êtes pas obligé(e) de tout réaliser du jour au lendemain. Progressez consciemment vers un régime alimentaire équilibré chaque jour.



## 10 SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES NATIONALES

Vous cherchez plus d'informations pour adopter un régime alimentaire équilibré? Consultez les recommandations nutritionnelles de votre pays.

## BONUS SANTÉ

Un régime alimentaire équilibré peut non seulement soutenir votre santé mentale, il peut également vous protéger contre:

- ✓ Les maladies cardiaques
- ✓ Le diabète de type 2
- ✓ Le cancer

## DEMANDER DE L'AIDE

**Si vous souffrez de dépression, demandez de l'aide. Faites-le savoir à votre médecin pour qu'il puisse s'assurer que vous recevez l'aide et les soins dont vous avez besoin.**

Pour plus d'informations sur MoodFOOD, consultez [www.moodfood-vu.eu](http://www.moodfood-vu.eu)