



## Commencez bien votre journée

Sauter le déjeuner n'aide pas à perdre du poids, au contraire. Voici quelques conseils pour vous aider à commencer votre journée du bon pied.

Cela peut sembler paradoxal, mais les études démontrent que les personnes qui déjeunent ont tendance à être plus minces que celles qui sautent le premier repas de la journée. Probablement est-ce parce qu'elles sont moins tentées de manger une pâtisserie ou un autre aliment gras et sucré plus tard en matinée. Sans compter qu'elles sont sans doute plus raisonnables sur les portions le midi!

### **Déjeuner signifie « briser le jeûne ».**

Les gens qui escamotent le petit-déjeuner éprouvent plus de difficultés à se concentrer et à mémoriser l'information. Cela vaut autant au travail qu'à l'école. Après une nuit sans manger, le taux de glucose sanguin est au plus bas. Quel est le carburant du cerveau et des muscles? Le glucose.

Il ne suffit pas seulement de déjeuner. Il faut prendre un petit-déjeuner équilibré comprenant au moins trois des quatre groupes alimentaires. Pour ne pas manquer d'énergie et être en forme jusqu'à midi, notre petit-déjeuner doit aussi contenir suffisamment de protéines. De bonnes sources : lait, fromage, yogourt, œufs, noix, beurre d'arachide.

### **Pas d'appétit? Pas le temps de manger?**

On apporte des aliments nutritifs et on les mange en route ou plus tard au travail. Toujours garder sous la main céréales, noix, fruits séchés et frais, barres de céréales nutritives, jus de fruits pur à 100%, lait, fromages et yogourts en portions individuelles, biscottes de grains entiers, compotes de fruits, etc. On peut ainsi préparer en un tournemain un petit-déjeuner mobile équilibré.

### **On est à la course, mais on tient à déjeuner en famille à la maison?**

Pour gagner du temps, on dresse la table la veille et on sort les aliments non périssables. On peut aussi prendre un peu d'avance: cuire les œufs durs, couper les fruits et le fromage, préparer le mélange à pain doré, etc. Pour en finir avec les « Je ne sais pas quoi manger », affichons sur le frigo une liste de plusieurs petits-déjeuners possibles. De quoi nous ouvrir l'appétit les petits matins pressés ou indécis!



### Dix petits-déjeuners rapido

-  Bol de céréales avec lait et banane en rondelles.
-  Sandwich au fromage et jus de fruits pur à 100%.
-  Rôties au beurre d'arachide et verre de lait.
-  Yogourt mélangé avec céréales et fruits coupés.
-  Sandwich aux œufs brouillés et verre de lait.
-  Lait frappé aux fruits accompagné d'un petit muffin maison.
-  Bagel grillé avec Cheddar et jus de fruits pur à 100%.
-  Poire accompagnée d'un yogourt et de quelques noix.
-  Gaufres de blé entier garnies de fromage cottage et fruits coupés.
-  Gruau fait avec du lait, garni de fruits séchés et jus de fruits pur à 100%.

(Source : [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca))

## Le sel

Le sel a sa place au sein d'une saine alimentation, mais la plupart d'entre nous en consommons deux, jusqu'à même trois, fois plus que l'apport quotidien recommandé, souvent sans même nous en rendre compte. Nous avons besoin de petites quantités de sel pour fonctionner sainement, afin d'équilibrer, par exemple, les fluides dans l'organisme.

Environ une personne sur trois est sensible au sodium qui se trouve dans le sel. Cela signifie que l'excédent de sel consommé par ces personnes peut faire augmenter la quantité de sang en circulation dans leurs artères, faire augmenter leur pression artérielle ainsi que le risque de maladies du cœur et d'AVC. Si vous pouvez réduire graduellement votre consommation de sel chaque jour, vous pouvez réduire votre pression artérielle.

Presque 80 % du sel provient des aliments préparés, comme la restauration rapide, les plats préparés, les viandes traitées comme les hot dogs et les charcuteries, les soupes en conserve, les vinaigrettes en bouteille, les sauces préparées, les condiments comme le ketchup et les marinades, ainsi que les collations salées comme les croustilles.

Pour vous aider à réduire le sel ajouté et superflu :

- Consommez moins d'aliments préparés ou traités.
- Recherchez les produits affichant des allégations comme faible en sodium ou sans sel ajouté.
- Consommez davantage de légumes et de fruits frais.
- Réduisez la quantité de sel que vous ajoutez lorsque vous cuisinez ou sur la table.
- Essayez d'autres assaisonnements comme l'ail, le jus de citron et les fines herbes fraîches ou séchées.
- Recherchez le symbole 'Visez santé' sur les aliments.

(Source : [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca))