



Le Bulletin du B.E.N.

Avril 2008

Les petits déjeuners santé!

L'importance de bien manger le matin

Pour être plus alerte et plus concentré en matinée, rien ne vaut un petit déjeuner nourrissant. Des études ont en effet démontré que les personnes qui déjeunent le matin sont plus concentrées et ont de meilleures performances académiques.

Au moment du lever, le corps est en état de jeûne depuis 8 à 12 heures. Il faut refaire les réserves de glucose, seule source d'énergie pour le cerveau. Si le déjeuner est omis, un sentiment de perte d'énergie et une augmentation de l'irritabilité peuvent se faire sentir.

Sachez que sauter le petit déjeuner dans le but de perdre du poids est inefficace et risque même d'avoir l'effet contraire. En effet, des études ont démontré que les gens qui prennent tous les matins un petit déjeuner ont moins de risques de souffrir d'obésité. Une autre bonne raison pour ne pas sauter ce repas!

Qu'est ce qu'un bon petit déjeuner?

Pour que votre petit déjeuner soit équilibré, il doit contenir trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts). Inclure une source de protéines comme le beurre d'arachide ou un fromage faible en matières grasses ainsi qu'une source de fibres dans votre petit déjeuner permettra de vous soutenir pour l'avant midi. Les protéines ont également un effet stimulant sur le cerveau et aident à diminuer les coups de barre. Aussi, pour éviter la fatigue, mieux vaut éviter les aliments gras comme les croissants et autres pâtisseries.

Un peu de statistiques...

- 60% des Canadiens affirment prendre un petit déjeuner tous les matins alors que 40% ne le font pas toujours.
- 15% des Canadiens disent ne jamais déjeuner le matin. Cette proportion est plus élevée chez les hommes.
- Les raisons les plus souvent citées pour omettre le déjeuner sont le manque de temps et le manque d'appétit.



Voici quelques **idées de petits déjeuners équilibrés** qui seront rapides à préparer :

- Yogourt faible en gras mélangé avec des pêches en conserve + tranche de pain de blé entier grillé
- Bagel de blé entier + œuf brouillé + 1 fruit
- Fèves au lard + pain de blé grillé + jus d'orange
- Fromage cottage mélangé avec des morceaux de fruits frais + pain aux noix
- Gruau nature saupoudré de germe de blé et de cannelle + 1 fruit + 1 verre de lait

Une des raisons souvent citée lors de l'omission du petit déjeuner est le **manque d'appétit**. Si tel est votre cas, il se peut que vous mangiez trop avant de vous coucher. Il est donc préférable de ne pas manger deux heures avant d'aller au lit.

Si toutefois vous n'avez pas faim ou encore que vous manquez de temps, rien ne sert de vous forcer à avaler quelque chose dès le lever. Vous pouvez amener à l'école ou au travail des aliments que vous pourrez manger un peu plus tard dans la matinée.

Voici quelques idées de petits déjeuners qui s'amènent bien :

- Muffin maison au son de blé + fromage + jus d'orange dans un contenant réutilisable
- Yogourt faible en gras en portion individuelle + 1 fruit + amandes
- Céréales sèches à grains entiers + noix + 1 fruit
- Lait frappé : Lait + banane + beurre d'arachide (à apporter dans votre gourde préférée!)

Bien choisir vos aliments du petit déjeuner à l'épicerie: lisez bien l'étiquette nutritionnelle!

Céréales à déjeuner

Pour une portion de 30g (sèches), recherchez :
Sucres : 9,0 g ou moins
Matières grasses : 5,0 g ou moins
Fibres : 2,0 g ou plus

Yogourt

Pour une portion de 175g, recherchez:
Calcium: 15% de l'apport quotidien recommandé
Matières grasses: 2% ou moins
Glucides: 25 g ou moins

Pain

Pour 2 tranches de pain, recherchez:
Matières grasses: 3.0 g ou moins
Fibres: 2,0 g ou plus



Jus d'orange ou de fruits

Choisir des jus 100% purs
Sans sucre ajouté

Beurre d'arachide ou beurre de noix?

Les beurres de noix, comme le beurre d'amande, font de plus en plus leur apparition dans les supermarchés. Ces beurres de noix sont-ils meilleurs pour la santé?

D'abord, les quantités de calories, de lipides, de protéines et de fibres sont semblables dans le beurre d'arachide et les beurres de noix. Toutefois, les beurres de noix sont souvent plus riches en gras mono insaturés (bons gras) et contiennent moins de gras saturés (mauvais gras) que le beurre d'arachide. Pour ce qui est de la teneur en minéraux, le beurre d'amande se distingue par le calcium qu'il contient. Ce dernier contient également une bonne quantité de vitamine E.

Saviez-vous que...
Les arachides font partie de la famille des légumineuses!

Pour ce qui est de l'aspect économique, le beurre d'arachide est souvent beaucoup moins dispendieux que les beurres de noix.

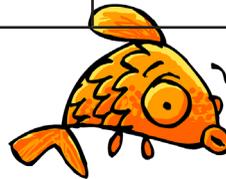
Dans tous les cas, préférer les versions les plus naturelles possible, c'est-à-dire sans gras, ni sucre et ni sel ajouté.



Pour 15 ml:	Lipides saturés	Sodium	Calcium (%AQR*)	Vitamine E (%AQR*)
Beurre d'arachide (gras, sucre et sel ajoutés)	1.5 g	65 mg	0%	-
Beurre d'arachide 100% naturel	1.5 g	5 mg	0%	-
Beurre d'amande 100% naturel	0.5 g	3 mg	4%	35%

* % de l'apport quotidien recommandé

Le poisson est mauvais pour la santé : poisson d'avril!



En gain fulgurant de popularité auprès de la population québécoise, le poisson est en plus un aliment formidable pour la santé. Parce que le poisson est un aliment riche en protéines au même titre que la viande rouge ou blanche, mais qu'il s'en dissocie au niveau de sa teneur en gras, le poisson est sans doute un meilleur choix. Il est particulièrement moins gras que celles-ci, et les gras qu'il contient sont « bons » pour la santé parce qu'ils sont insaturés. Un type particulier de gras, les oméga-3, dont on vente les mérites sur tous les plans dans le domaine de la santé, sont responsables de sa grande popularité. Diminution de l'inflammation et des maladies cardiaques, développement normal du cerveau et des yeux... Une multitude de propriétés sont attribuables à ces fameux gras.

Finalement, son coût tend généralement à diminuer et des options économiques, telles que le thon ou le saumon en conserve, sont un excellent constituant de salades, de sandwiches, de tapas (bouchées) ou encore de pâtes. Encore une fois, parce qu'ils sont la première (et sans doute la meilleure) source d'acides gras oméga-3 et surtout une excellente source protéique faible en mauvais gras, les poissons de toutes sortes (particulièrement les poissons à chair grasse, comme le saumon ou la truite) sont à privilégier. Augmentez votre consommation de poisson à au moins deux portions par semaine et savourez-le sous toutes ses formes!



Quelques poissons riches en oméga-3:

- Saumon, frais ou en conserve
- Hareng, Atlantique ou Pacifique
- Maquereau espagnol
- Thon rouge

Poisson et environnement

Bien que le poisson soit un choix plus «écologique» que la viande, il n'en reste pas moins que l'aquaculture et certaines pratiques de pêche peuvent être néfastes pour l'environnement et nuisent aux écosystèmes. Certains types de poisson, comme ceux issus de l'aquaculture biologique, représentent un meilleur choix pour l'environnement. Le Québec ne produit pas encore de poissons biologiques. Ceux qu'on retrouve ici proviennent de l'Europe et du Chili.

Également, certaines pratiques de pêche sont faites dans une optique de développement durable. Pour connaître les variétés de poisson qui représentent des choix plus verts, vous pouvez consulter le *Guide canadien des poissons et fruits de mer* (www.seachoice.org).

Le bulletin du BEN

Rédaction:
Léa Laflamme
Francis Trépanier
Mise en page:
Léa Laflamme

Bureau d'entraide en nutrition

Local 2208
Pavillon Maurice-Pollack
Université Laval
418-656-2131 poste 6614
bureaunutrition@hotmail.com

Les annonces du B.E.N.

Ne manquez pas les **chroniques du B.E.N.** à la radio universitaire CHYZ les jeudis 10 avril et 24 avril à l'émission la descente du lit dès 6h30!

**Toute l'équipe du B.E.N. vous souhaite une
bonne fin de session.
À l'automne prochain!**

Le bulletin du BEN est distribué gratuitement par courriel en format PDF. Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel au: bureaunutrition@hotmail.com

