

POUR PARTIR LA JOURNÉE DU BON PIED

Déjeuner équilibré

Au Canada, près de la moitié des adultes ne déjeunent pas tous les matins. Pourquoi? Principalement pour perdre du poids ou par manque de temps ou d'appétit.



Pourtant, le déjeuner constitue un repas essentiel pour bien commencer la journée. Il ne faut donc pas le négliger!

Par **JUDITH BLUCHEA** Dt.P. Nutritionniste

15% des Canadiens ne déjeunent jamais

Tout le monde sait que le déjeuner constitue un repas important. Il apporte à votre organisme l'énergie et les nutriments nécessaires pour bien fonctionner jusqu'à l'heure du dîner. Voici quelques idées de déjeuners adaptés à votre réalité.

MANQUE DE TEMPS

Parmi les gens qui ne mangent pas le matin, 50 % invoquent

le manque de temps. Pourtant, les Canadiens qui déjeunent ne consacrent pas plus de

15 minutes à ce repas. Pour ceux qui peinent à se lever quelques minutes plus tôt le matin, il existe des solutions pour déjeuner en deux temps trois mouvements.

• **Préparez tout ce qui est possible la veille.** Dressez la table, coupez des fruits que vous placerez au réfrigérateur et sortez la boîte de céréales. Vous économiserez de cette manière de précieuses minutes le matin venu.

• **Prévoyez un déjeuner à emporter.** Pour les gens ultra-pressés, c'est la meilleure solution. Assurez-vous de toujours partir avec un déjeuner que vous pourrez manger en route ou une fois arrivé au bureau. Ce n'est pas



Perte de poids

Il a été démontré que prendre un déjeuner aide à atteindre et à maintenir un poids santé plus facilement. Les personnes qui sautent le premier repas de la journée ont tendance à avoir un poids supérieur à celles qui prennent le temps de manger le matin.

MISEZ SUR LES PROTÉINES

Elles apaisent la faim plus longtemps que les glucides et les lipides. On contrôle ainsi mieux les fringales et la grosseur de nos portions. Les principales sources de protéines le matin sont les œufs, les produits laitiers (lait, yogourt, fromage), les noix et les graines (et leurs beurres) ainsi que les viandes et leurs substituts (tofu, légumineuses).



INCLUEZ DES FIBRES AU DÉJEUNER

Elles ont un grand pouvoir rassasiant. On les retrouve principalement dans les céréales riches en fibres, dans les pains de grains entiers, dans le gruau, dans les légumineuses, dans les fruits et les légumes (mais pas dans leurs jus), de même que dans les noix et les graines.

N'OUBLIEZ PAS LES SOURCES DE CALCIUM

Les études démontrent que les personnes en processus de perte de poids qui consomment suffisamment de calcium (provenant de produits laitiers) atteignent leur objectif plus facilement et plus rapidement que celles qui excluent ou négligent leurs portions quotidiennes de produits laitiers.

Déjeuner équilibré pour atteindre et maintenir un poids santé: Une omelette (composée de deux œufs), un muffin anglais de blé entier, un bol de fruits frais coupés et un yogourt grec nature.



compliqué: un sandwich de beurre d'arachide, une pomme et un yogourt.

• **Déjeuner pratico-pratique:** Dans un petit contenant, mélangez à parts égales des noix non salées, des fruits séchés et des céréales non sucrées; accompagnez le tout d'un yogourt à boire.

MANQUE D'APPÉTIT

Plusieurs personnes sautent le déjeuner, car elles ne ressentent pas la faim en sortant du lit. Écouter les signaux de faim et de satiété que le corps vous envoie, c'est primordial. Mais il est aussi important de se demander pourquoi on manque d'appétit au réveil. Plusieurs situations peuvent être en cause: souper copieux la veille, grignotage en soirée ou changement d'horaire qui bouscule vos habitudes. Voici quelques stratégies à adopter pour vous ouvrir l'appétit en matinée.

• **Soupez léger.** Pour faciliter la digestion, optez pour des portions moins généreuses et des aliments faibles en gras. Si vous le pouvez, planifiez votre souper environ trois ou quatre heures avant l'heure du coucher et sortez marcher après le repas.

• **Mangez plus tard le matin.** Rien ne vous oblige à déjeuner au sortir du lit. Le simple fait d'inverser votre routine matinale peut vous ouvrir l'appétit; commencez par la douche ou quelques étirements. Si vous ne ressentez toujours pas la faim, déjeunez au bureau.

• **Buvez.** Si vous êtes de ceux pour qui rien ne passe le matin,

un déjeuner liquide pourrait vous aider. D'ailleurs, plusieurs optent pour un café (ou deux!) à titre de déjeuner. Privilégiez plutôt des boissons nutritives, comme un lait frappé ou un smoothie, qui vous soutiendront

plus longtemps. **Smoothie nutritif:** Dans un mélangeur, réduisez en purée des fruits surgelés, 1/2 banane, 1 œuf ou une portion de tofu soyeux, du lait et 1 c. à soupe de graines de lin moulues.

À NOTER Cette chronique ne vise pas à remplacer une consultation avec un professionnel de la santé. Pour poursuivre votre démarche, n'hésitez pas à consulter un ou une nutritionniste qui vous aidera à adapter votre alimentation à votre style de vie. Ordre professionnel des diététistes du Québec: 1 888 393-8528 ou www.opdq.org

