

# SANTÉ VOUS BIEN... PENDANT ET APRÈS LE DÉFI

Capsule hebdomadaire de l'équipe 015:30 de la Direction des programmes de santé publique  
CSSS Richelieu-Yamaska

En vedette cette semaine : La boîte à lunch

## Mars est le Mois de la nutrition

Faire de bons choix alimentaires lorsque l'on est à l'extérieur de la maison n'est pas toujours simple. C'est pourquoi le Mois de la nutrition 2015 vise à vous aider à bien manger tout au long de la journée, que ce soit au travail, à l'école ou dans vos activités familiales.

Avec de bonnes recettes, quelques astuces et un peu de planification, la préparation de collations et de repas nutritifs à emporter est à la portée de tous. Ainsi, lorsqu'il est question de manger à l'extérieur, optez pour la formule « préparez chez vous et emportez avec vous ».

Site Web : [www.moisdelanutrition.ca](http://www.moisdelanutrition.ca)

## Cinq bonnes raisons d'apporter son lunch au boulot

- POUR LE GOÛT...** Vous mangez ce que vous aimez, préparé à votre goût.
- POUR LES PORTIONS...** Vous pouvez choisir la portion qui vous convient.
- POUR CONSOMMER MOINS DE GRAS ET DE SEL...** Les repas servis au restaurant et pour emporter en contiennent généralement beaucoup.
- POUR AVOIR PLUS D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS...** Vous mangerez plus de fruits, de légumes, de grains entiers et de produits laitiers que lorsque vous commandez des plats à emporter dans les comptoirs de restauration rapide.
- POUR ÉCONOMISER...** En préparant votre lunch, vous aurez plus d'argent dans vos poches.

## Idées de salades en pots

(ajustez les ingrédients selon vos goûts)

**Le Méditerranéen...** Légumes rôtis + quinoa, couscous ou orge + œuf dur + fromage Feta + tranches d'avocat arrosées de jus de lime + graines de citrouille + quelques gouttes d'huile de noix.

**Le Sud-Ouest...** Jeunes épinards, chou frisé ou laitue romaine + tomates cerises + pâtes de blé entier ou riz brun + poulet cuit, lentilles ou haricots noirs + fromage Monterey Jack + salsa.

Aimeriez-vous profiter d'un maximum d'énergie lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison grâce à des aliments aussi délicieux que nutritifs? Que ce soit pour le travail, l'école ou une sortie en famille, préparez vos repas et collations chez vous et emportez-les avec vous. Nul besoin d'être compliqué ni d'y consacrer beaucoup de temps, vous pourriez même économiser de l'argent.

## QUE DIRIEZ-VOUS D'UNE SALADE EN POT?

### Voulez-vous modifier votre salade habituelle?

Pourquoi ne pas vous servir de pots de verre (ex. : Mason), pour créer des salades à emporter nutritives et appétissantes, et ce, sans dégât.

**Comment s'y prendre...** Choisissez un ou deux ingrédients de chaque catégorie en pensant aux quatre groupes alimentaires. La technique : versez la vinaigrette en premier, puis étagez les aliments en commençant par les plus lourds et en finissant par les plus légers. Au moment de déguster, secouez le pot vigoureusement et versez le tout dans un bol. C'est génial!

### VERDURE

Roquette  
Laitue romaine  
Jeune chou frisé  
Épinards

### PETIT PLUS

Olives noires  
Coriandre fraîche  
Graines de tournesol  
Amandes grillées

### PROTÉINES

Poulet rôti ou bœuf + fromage bleu émietté  
Pois chiches + fromage Cheddar râpé  
Œuf dur + cubes de fromage Havarti  
Fromage Suisse râpé

### LÉGUMES/FRUITS

Légumes grillés  
Poivron rouge  
Carotte râpée  
Pomme et bleuets

### GRAINS ENTIERS

Couscous  
Orge  
Riz brun  
Quinoa

### VINAIGRETTES

Au vinaigre balsamique  
Au chili et au jus de lime  
Au citron  
Au yogourt et au miel



Source : [moisdelanutrition.ca](http://moisdelanutrition.ca)

## Trucs pour la conservation de vos aliments

Voici quelques trucs pour bien conserver vos aliments dans votre boîte à lunch et prévenir ainsi l'apparition d'une toxico-infection alimentaire.

### Comment garder les aliments froids?

L'idéal est de placer votre repas dans le réfrigérateur jusqu'à l'heure du midi. S'il n'y a pas de réfrigérateurs disponibles, voici deux solutions de rechange pour garder les aliments froids pendant quatre à six heures (entre 0 °C et 4 °C) :

- Placez un sac réfrigérant (ice-pack) dans votre boîte à lunch.
- Ajoutez à votre repas une boîte de jus congelé.

### Et pour garder les aliments chauds?

Utilisez une bouteille isolante (« thermos »). Avant usage, remplissez-la d'eau bouillante

et laissez-la reposer durant quinze minutes. Videz-la puis mettez-y vos aliments. Elle les gardera chauds pendant environ cinq heures (60 °C ou plus).

\* N'oubliez pas de réchauffer votre plat cuisiné dans un contenant conçu pour le four à micro-ondes.

### L'entretien de la boîte à lunch

Nettoyez votre boîte à lunch chaque jour avec de l'eau chaude et du savon. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.

Source : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)

## TRUC EXPRESS

Économisez temps et énergie en vous servant des restes du repas de la veille pour préparer votre salade en pot.



Centre de santé et de services sociaux  
Richelieu-Yamaska

affilié à UNIVERSITÉ DU  
SHERBROOKE