

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 : Bien manger pour mieux travailler

Idées maison pour des déjeuners à emporter

Vos matins sont trop effrénés pour prendre le temps de manger à table? Préparez des déjeuners à emporter la veille. Quelques trucs nutritifs :

- * Faites cuire une grande quantité de céréales chaudes dans du lait, puis rangez le tout en portions individuelles au frigo. Vous n'aurez qu'à faire chauffer et déguster où que vous soyez!
- * Créez des parfaits dans des petits pots Mason le soir en utilisant votre imagination pour étager fruits et yogourt. Ajoutez un peu de muesli et des noix hachées dans un autre contenant et, avant de savourer, saupoudrez-en sur votre parfait.
- * Cuisinez et congelez des muffins ou des scones pendant la fin de semaine. Dégelez-en un, coupez-le en deux, glissez-y du fromage et vous obtiendrez un déjeuner délicieux et nourrissant.

Petits trucs pour des collations nutritives

Vous avez faim entre les repas? Pensez à apporter des collations nutritives au travail afin d'éviter d'être tenté par les choix peu nutritifs offerts dans les machines distributrices et les aires de restauration. Voici quelques idées :

- * Apportez-vous du lait au travail. Vous profiterez d'un bon apport en protéines et de 15 autres nutriments essentiels.
- * Pour satisfaire vos petits creux, gardez du yogourt, des fruits, du fromage, des légumes coupés et du houmous dans le frigo du bureau.
- * Gardez des collations telles que des noix et des graines non salées ainsi que des fruits séchés préemballés en petites portions dans les tiroirs de votre bureau.

Source : www.moisdelanutrition.ca

Comment démarrer la journée du bon pied? Déjeunez!



Vous voulez être au sommet de votre « puissance intellectuelle » durant l'avant-midi? Alors déjeunez! Après huit à douze heures de jeûne, vos réserves de glucose, le combustible de base du cerveau, sont au minimum. Il faut donc refaire le plein. Selon plusieurs études, les personnes qui déjeunent ont de meilleures performances intellectuelles et se concentrent mieux. De plus, elles seraient moins irritables que celles qui sautent le déjeuner.

Le déjeuner contribue à fournir plusieurs nutriments essentiels à une saine alimentation. Sauter le déjeuner pour économiser des calories est loin d'être une bonne idée : les études tendent à montrer que ceux qui sautent le déjeuner présentent davantage de surplus de poids. Déjeuner permet de maintenir un bon niveau d'énergie jusqu'au dîner; la tentation du duo brioche-café est alors beaucoup moins forte à la pause et les lunchs sont aussi moins copieux.

Problèmes de petit déjeuner?

Vous n'avez pas faim le matin? Il est alors possible que vous mangiez trop avant de vous coucher. Essayez alors de ne pas manger durant les deux heures précédant le dodo; après quelques jours, la faim devrait se faire sentir le matin. De plus, votre sommeil devrait être plus réparateur puisque le système digestif est aussi au repos.

Vous êtes incapable de manger au lever, soit parce que vous n'avez pas faim tôt le matin ou par manque de temps? Rien ne vous empêche de déjeuner un peu plus tard. Apportez avec vous des aliments que vous pourrez manger durant le trajet ou une fois rendu sur place.

Qu'est ce qu'un bon déjeuner?

Un déjeuner équilibré comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts). Pour vous soutenir plus longtemps et éviter ainsi que la barre de chocolat ne soit irrésistible à la pause, n'oubliez pas d'inclure des aliments riches en fibres (produits à grains entiers) ainsi que des protéines (viandes et substituts, produits laitiers). De plus, les protéines agissent sur le cerveau comme un stimulant, l'aidant à être alerte et éveillé.

Source : Centre de santé et de consultation psychologique, Université de Montréal

Un petit café pour partir la journée? Faites attention à la caféine!

Les études ont démontré que la caféine accélère d'environ 10 % le traitement des informations au niveau cérébral! En quantité modérée, la caféine peut augmenter temporairement votre niveau de vigilance et vos capacités d'attention.

Mais attention ! Les effets stimulants de la caféine peuvent rapidement se retourner contre vous si sa consommation dépasse 300 mg (1 à 2 tasses de café) chez la femme en âge de procréer et 400 mg (2 à 3 tasses de café) chez les autres adultes. La qualité du sommeil est aussi importante pour le cerveau qu'une bonne alimentation!

Quoi manger quand on travaille de nuit?

Lorsqu'on travaille de 9 h à 17 h, on ne se pose pas trop de questions sur notre horaire de repas. On déjeune avant de partir au travail, on dîne pendant notre pause et on soupe en revenant à la maison. Mais saviez-vous qu'environ un tiers des Canadiens doit composer avec un autre horaire et doit ajuster ses repas en conséquence? Quelles sont les habitudes alimentaires à adopter quand on travaille de nuit afin de favoriser une bonne digestion, une bonne santé et, surtout, afin d'avoir l'énergie optimale pour être en mesure de faire son travail adéquatement?

Voici quelques trucs pour vous aider :

Vous devez planifier vos repas afin de consommer un minimum de 3 repas équilibrés par jour avec des collations entre les repas au besoin si vous avez faim. Les collations seront particulièrement utiles lors de longs quarts de travail.

Pour le travail de nuit, il est préférable de consommer votre plus gros repas en fin d'après-midi ou en début de soirée plutôt qu'au milieu de la nuit.

Durant votre quart de nuit, consommez des protéines qui vous aideront à rester éveillé (viande, beurre d'arachides, poisson, fromage, légumineuses, œufs, etc.).

Prenez un repas léger au milieu de votre quart de travail comme un sandwich à la viande, quelques crudités et un yogourt avec probiotiques. Attention de ne pas trop manger parce que les gros repas rendent moins alerte.

Évitez les stimulants comme le café ou les boissons contenant de la caféine moins de 4 heures avant d'aller au lit.

Pour votre déjeuner à la fin de votre quart de travail (avant d'aller au lit), évitez de consommer des quantités importantes de protéines. Les protéines augmentent la vigilance. Choisissez de préférence des aliments riches en glucides (pain, céréales, fruits, pâtes, etc.) pour favoriser le sommeil.

Rappelez-vous que chacun réagit différemment aux habitudes de vie, alors soyez à l'écoute de votre corps et ajustez votre alimentation en fonction de ce qui vous convient personnellement.

Source : Andréanne Tremblay-Lebeau, diététiste professionnelle (blog.danone.ca)

TRUC ÉNERGIE

La combinaison d'œufs, de fromage et de lait permet un bon apport en protéines qui vous rassasiera plus longtemps.



Centre de santé et de services sociaux
Richelieu-Yamaska

UNIVERSITÉ DU
SHERBROOKE