Comportements pour se maintenir en santé

Prendre un déjeuner tous les matins

hiver 2016

Gervaise Beauregard
Infirmière retraitée

COMPORTEMENTS SANTÉ

- L'ALIMENTATION et L'HYDRATATION ADÉQUATE
  - Se référer au Guide alimentaire canadien (GAC)
  - **Je déjeune** et je prends une collation am et pm
- L'ACTIVITÉ physique - 30 min par jour…. tous les jours
- Dormir adéquatement- avoir un sommeil réparateur
- Bien gérer le STRESS
- Ne pas FUMER et prendre de l'ALCOOL

avec modération: 2F et3H\jour *10F et 15H\semaine

POURQUOI DÉJEUNER? LES MYTHES

1. Sauter le déjeuner = perte de poids

Les recherches démontrent que les personnes qui déjeunent ont + de facilité à maintenir leur poids car sauter le déjeuner incite à :

- **1er .** trop manger au cours du reste de la journée
- **2e**. consommer des aliments GRAS et SUCRÉS
- **3e.** avoir une faim d'ogre à 17 h
- **4e.** Ne pas déjeuner ne permet pas dans le reste de la journée d'atteindre les portions recommandées du GAC pour demeurer en santé.

POURQUOI DÉJEUNER? LES MYTHES (2)

1. Sauter le déjeuner = perte de poids

5e. Manger seulement à midi impose à l'organisme un trop grand jeune. Le corps reçoit un signal de FAMINE donc ↓ du métabolisme et stockage des aliments ingérés sous forme de graisse.

Le but est d'arriver au souper avec un appétit normal

POURQUOI DÉJEUNER? ? LES MYTHES

- 2. Le manque d'appétit
  - **FAUX problème**. Surveiller le repas de la veille. Un repas copieux pris tard en soirée réduit la faim le lendemain matin.
  - C'est un MYTHE.
  - Solution facile pour penser perdre du poids.
  - C'est un cercle vicieux : ne pas déjeuner + un diner léger = affamé au souper = repas trop lourd = pas d'appétit le lendemain.
  - Résultat : FATIGUE et INATTENTION

LE REPAS LE + IMPORTANT DE LA JOURNÉE? VRAI\FAUX

- C’est VRAI
- Il met fin au jeune, le dé-**jeune**r (8 h et + sans nourriture)
- Il remet le cerveau en marche
- **54 %** des parents québécois se disent trop pressés pour veiller au déjeuner des enfants. De plus, des habitudes prises dans la famille sont difficiles à changer.
- *Un seul objectif à la fois permet d’améliorer la santé.*

MOYENS POUR MANGER MIEUX

- 1.On n’attend pas d’être affamé
- 2. On mange toutes les 3 ou 4 heures
- 3. On prend 3 repas raisonnables
- 4. On s’hydrate adéquatement soit 6 (femme) à 8 (homme) verres d’eau par jour
- 5. On prend des collations santé AM + PM

MOYENS POUR MANGER MIEUX

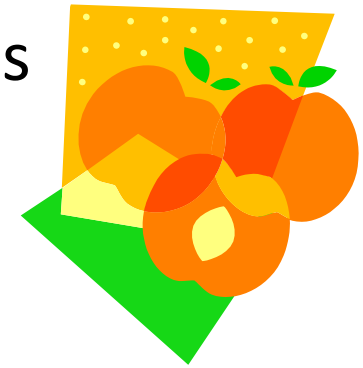
RÉSULTAT des habitudes alimentaires

- 1. Avoir de l'énergie toute la journée

  ↓ LA FATIGUE ↑ la concentration +

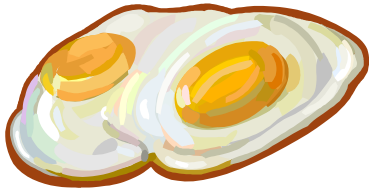
  éviter les fringales

- 2. Optimiser le métabolisme = brûler plus de calories, même au repos, ce qui favorise la stabilité du poids santé ou la perte de poids souhaitée.



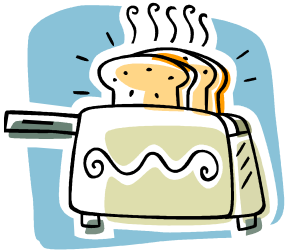
DES EXEMPLES DE DÉJEUNER

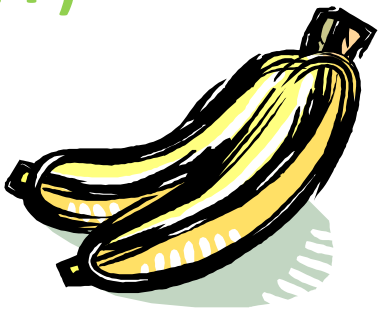
- **3 des 4 groupes du GAC** avec 1 source de protéine

- Légumes et fruits (Le+F)
- Produits céréaliers (C)
- Lait et substituts (La),
- Viande et substituts (V) 

EXEMPLES DE DÉJEUNER (1)

-2 rôties (2C) + beurre de noix (arachide ou amande) 30 ml (1 V) + banane (1 F)

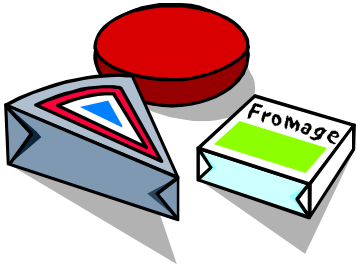




-1 barre tendre (de 10g/portion de + 2g de fibres) (1C) + Lait 250 ml (1La) + 1 pomme (1F)

EXEMPLES DE DÉJEUNER (2)

-Croissant de blé entier (2 C) + fromage allégé (1 V) + 1 fruit



-Muffin maison avec farine entière (1 C) + 1 fruit + lait 250 ml (1 La)

EXEMPLES DE DÉJEUNER (3)

- Lait fouetté: dépose 125ml de fruits frais ou congelés (1F), 250 ml de lait (1L) dans le mélangeur avec une » rôtie de grains entiers 1C +fromage léger 1V
- 1F+ 1L +1C ex 250ml flocon de son, 250 ml de lait, 125 ml de fraises
- Bagel de blé entier avec beurre d'arachide+ banane accompagné d'un berlingot de lait

* 2C+ 1V+ 1F + 1L

- Morceau de fromage + 1 pomme+1 pita = 1sV+ 1Fruit+ 2C

Bilan calorique de la journée: femme

- En moyenne: 2,000 calories si + actif :2,300
- Personne sédentaire : 1,800
- Divisé en 3 repas et 2 collations
- Le déjeuner et le souper : 25% = 500 calories
- Le diner :30% 600 calories
- Collation am et pm: 10% chacune soit 200 calories
- Pour assurer notre bien être, répartir l'apport toute la journée

Besoins caloriques

- Dépense Énergétique de repos: sommeil, sieste, repos allongé ex TV total: 1200cal
- Dépenses Énergétique Journalière le total pour Gervaise de 66 ans 60kg et 1,52 m = 2,190 calories

RÉFÉRENCES

- GAC Guide alimentaire canadien
- Déjeuners bonifiés, Journal de Montréal le 6 septembre 2010
- Je déjeune, donc je maigris, Châtelaine, octobre 2009, p. 113
- P.P. Le mois de la nutrition, étudiantes de 3e année en Soins infirmiers
- Santé, pour manger mieux, Coup de pouce, avril 2009, p. 113
- Canalvie.com calculateur des besoins caloriques
- Kilo solution 2011, autour du petit déjeuner