



ALIMENTATION « DYNAMISANTE » POUR ***SUPERWOMAN!***

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, D.T.P. DIÉTÉTISTE,
CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

Méto, boulot, dodo... Bain, bambins, conjoint... De nombreuses femmes cumulent plusieurs rôles ! Il n'est donc pas étonnant que notre équilibre alimentaire soit si souvent bouleversé et que, de ce fait, notre énergie quotidienne tire de la patte et que nos performances, tant physiques qu'intellectuelles, ne soient pas optimales. Mais, bonne nouvelle : il existe des stratégies alimentaires simples et réalistes pouvant nous aider à mieux affronter le rythme trépidant de la vie moderne.





Un déjeuner équilibré comprend une combinaison d'aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Par exemple : un bol de céréales, du lait et une banane en rondelles.

*Le saviez-vous ?
Chaque jour, le cerveau se nourrit d'une généreuse quantité de glucose, un type de glucides. Il importe donc d'inclure, à chaque repas, des fruits, des légumes et des produits céréaliers (ex. : céréales, pâtes, riz), pour lui permettre de fonctionner sans souci.*

LE POINT DE DÉPART : LA VARIÉTÉ

Fruits (glucides), légumes verts (acide folique), céréales entières (magnésium), lait (protéines), poisson (vitamine B12)... En mangeant des aliments sains et variés, vous absorbez des éléments nutritifs diversifiés qui vous permettent d'atteindre votre plein potentiel énergétique et santé.

AU MENU : PLUS D'ÉNERGIE ET DE VITALITÉ

1) Réveillez votre cerveau

Pendant la nuit, le corps jeûne plusieurs heures et la glycémie (le taux de sucre sanguin) diminue. Le premier repas de la journée est donc essentiel pour rétablir la glycémie et fournir du carburant au cerveau. En état d'hypoglycémie, le cerveau fonctionne mal, ce qui influence l'attention, la mémoire et l'efficacité générale au travail.

Vous n'avez pas faim ce matin, parce que vous vous êtes levée plus tôt qu'à l'habitude, ou parce que vous avez collationné généreusement avant d'aller au lit? Qu'à cela ne tienne! Ne vous « forcez » pas à déjeuner. L'important, c'est plutôt de manger dès que la

faim se fait sentir (ex. : à votre arrivée au bureau). Pour y arriver, préparez-vous un déjeuner « portatif » dans un contenant hermétique, comme un mélange de yogourt, de céréales (de type muesli) et de fruits frais. Comprenez bien que je ne vous encourage pas à sauter le déjeuner, mais bien à respecter votre horloge interne. Le respect de vos signaux de faim et de satiété est la clef d'un bien-être explosif... et d'un tour de taille sans poignées d'amour!

2) Ne négligez pas les protéines et le fer

Plusieurs femmes manquent d'énergie parce qu'elles ne consomment pas suffisamment de protéines ou les répartissent mal au cours de la journée. Les protéines sont essentielles au maintien d'un bon niveau d'énergie quotidienne, car elles stabilisent le niveau de sucre dans le sang, prévenant ainsi les fringales. Elles contribuent aussi à l'effet de satiété, ce qui aide à patienter entre les repas. Bref, les protéines sont idéales pour la vitalité et le tour de taille!

L'objectif : un minimum de 15 g de protéines par repas. Les meilleures sources sont le lait et ses substituts, de même que la viande et ses substituts (ex. : abats, poissons, légumineuses).

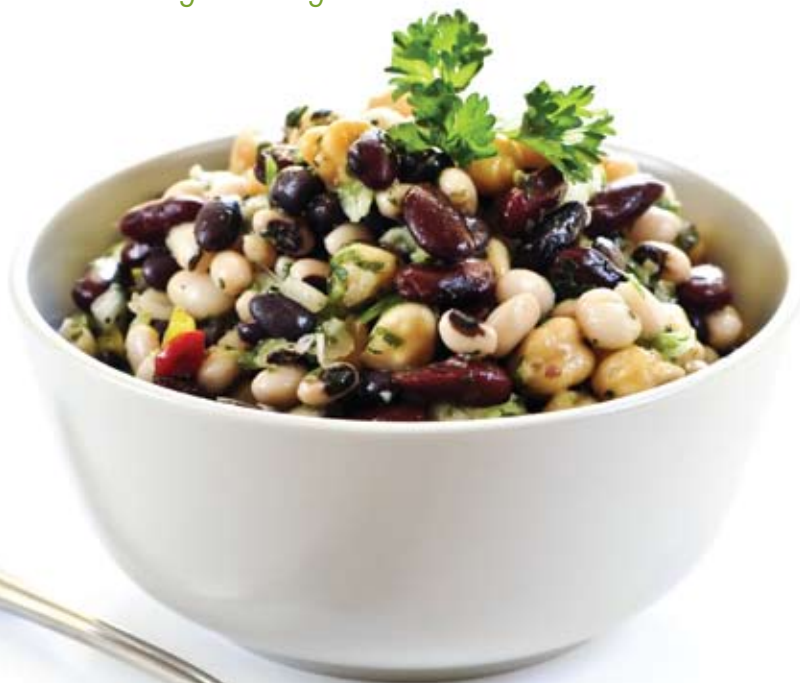
Quelques exemples de combinaisons d'aliments fournissant environ 15 g de protéines :

- 1 bagel + 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides;
- 2 gros œufs cuits à la coque;
- 1 œuf cuit dur + 30 g (1 oz) de fromage à pâte ferme (ex. : cheddar);
- 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya + 60 ml (1/4 tasse) de noix;
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage ricotta ou cottage;
- 75 g (2,5 oz) de viande, de volaille, de poisson (frais ou en conserve) ou de fruits de mer;
- 250 ml (1 tasse) de légumineuses (ex. : lentilles, haricots rouges);
- 100 g de tofu ferme.

De son côté, le fer est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Une lacune en fer diminue non seulement l'énergie, mais aussi la performance cognitive, c'est-à-dire à la capacité d'apprendre et de gérer l'information.

Glucides = énergie rapide

Protéines = énergie à long terme



Les abats, les palourdes, les huîtres, la viande chevaline, les céréales de son et autres céréales enrichies, les légumineuses et la mélasse noire représentent de bonnes doses de fer. Pour dynamiser votre bien-être, vous pouvez également incorporer des céréales enrichies pour bébés, très riches en fibres, dans votre gruau du matin et dans vos recettes de muffins et de pains aux bananes.

3) Optez pour les bonnes combinaisons

L'équilibre alimentaire est un concept clé menant à la vitalité. Pour l'atteindre à l'heure du midi et lors du repas du soir, **combinez dans votre assiette des aliments des quatre groupes alimentaires.** Ainsi, vous obtiendrez des glucides (fruits, légumes, produits céréaliers) pour de l'énergie rapide et des protéines pour de l'énergie à plus long terme. Ces bonnes combinaisons vous fourniront un éventail de vitamines et de minéraux, en plus des protéines et du fer, qui contribueront à combler vos besoins nutritionnels quotidiens. ◦

Objectif: poids santé



Fabriqué et distribué au Canada par

Léo Désilets
Maître herboriste

1 800 603-4733 • www.leo-desilets.com

Disponibles dans les magasins d'aliments naturels et dans les pharmacies participantes au comptoir des produits naturels.

EXEMPLES DE REPAS ÉQUILIBRÉS ET ÉNERGISANTS

	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Déjeuner				
Banane	✓			
Rôties de blé entier et beurre d'arachides		✓		✓
Bol de café au lait			✓	
Jus d'orange	✓			
Céréales riches en fibres avec lait		✓	✓	
Dîner				
Crudités	✓			
Sandwich au thon		✓		✓
Yogourt et fruits frais	✓		✓	
Salade repas (légumes, œufs, noix)	✓			✓
Biscottes et fromage		✓	✓	
Fruits frais pour le dessert ou la collation	✓			
Souper				
Poitrine de poulet, riz et légumes	✓	✓		✓
Verre de lait			✓	
Soupe aux légumes	✓			
Lasagne sauce à la viande	✓	✓	✓	✓
Salade de fruits	✓			

Source : Julie DesGroseilliers, www.saveursnutrition.com

*Fatigué après les repas ?
Méfiez-vous des repas copieux et des aliments lourds et difficiles à digérer (ex. : plats frits, panés, gratinés ou en sauce).*

