



© google.ca

NUTRITION & CIE

La boîte à lunch

par Lina Scarpellini

7 raisons pour ne pas se préparer un lunch ... mises en boîte !

1. En faisant son lunch, on sait ce que l'on mange ! La qualité et la quantité des aliments choisis dépendent de nous. On peut alors l'adapter en fonction de nos besoins et de nos goûts.
2. Manger à l'heure du dîner permet de refaire le plein d'énergie pour quelques heures. Ainsi, le lunch permet de demeurer alerte et de prévenir l'état de lassitude en après-midi. Manger à l'heure du dîner diminue l'urgence de manger en fin de journée et prévient les soupers trop copieux.
3. Un lunch, c'est pratique! On peut le manger quand on veut, lorsque la faim se fait sentir ou lorsque notre horaire le permet. De plus, on peut le manger quasiment n'importe où : à la cafétéria, sur un banc dans un parc, dans une salle de cours, au bureau.
4. Un lunch, c'est économique ! Manger au resto pour le dîner coûte facilement entre 5 et 10 \$ alors qu'un bon lunch coûte moins que la moitié.
5. Enfin, n'oubliez pas que les saines habitudes se développent tôt. Le lunch est l'occasion pour votre enfant de s'exposer à différents aliments et d'adopter des habitudes alimentaires qui le suivront toute sa vie. Offrez-lui de la qualité !
6. Certains pensent que sauter le lunch leur aidera à perdre du poids. Erreur ! Sauter un repas n'est jamais avantageux. On finit par manquer de ressort ! En fin d'après-midi, la faim est insupportable et les aliments à faible valeur nutritive deviennent alors irrésistibles. Et ça, c'est sans parler du manque d'énergie et de concentration ! De plus, malgré des portions souvent trop généreuses du souper, l'appétit vorace n'est pas rassasié et ne calment pas les fringales de fin de soirée.
7. Une boîte à lunch contenant une variété d'aliments nutritifs vous aide à mieux travailler en après-midi et facilite le maintien de votre poids.

Quoi manger ?

À l'heure du lunch, il est préférable de manger « protéiné et léger ». Les protéines stimulent le cerveau et le gardent vigilant et efficace.

Pour prévenir les baisses d'énergie en après-midi, assurez-vous d'intégrer à votre lunch une bonne source de protéines (viandes, poissons, volailles, légumineuses, tofu, œufs, fromage). Les protéines étant digérées plus lentement que les glucides, elles assurent ainsi un apport d'énergie constant tout au long de l'après-midi. On relègue donc aux oubliettes les lunches composés seulement d'un spaghetti à la sauce tomate ou d'une salade de légumes qui sont des menus parfaits pour somnoler et être tenaillé par la faim en après-midi !

La notion de « léger » réfère à un repas contenant peu de gras. En effet, la digestion des gras est lente et complexe; elle peut prendre de 5 à 7 heures ! Votre corps y consacre alors une bonne partie de son énergie. Vous seriez alors plus susceptible d'avoir un « coup de fatigue » en plein milieu de l'après-midi. Donc, que vous apportiez votre lunch ou que vous choisissiez des aliments sur place, évitez donc la friture, les frites, la poutine, les « hot dog », les pogos, les bâtonnets de poisson, le poisson pané, la sauce à la crème, la salade qui baigne dans l'huile, etc.

En ce qui a trait au volume du repas, la façon de manger « juste assez » est d'écouter votre corps. Votre corps vous envoie des signaux de faim ou de satiété quand il manque d'énergie ou s'il en a suffisamment.

C'est quoi un lunch équilibré ?

Pour avoir un lunch bien équilibré, il faut inclure au moins un aliment de chaque groupe du Guide alimentaire canadien. Ainsi, on s'assure de combiner les forces nutritionnelles de chaque groupe.

Les produits céréaliers à grains entiers regorgent de glucides complexes, un super carburant de longue durée pour l'organisme, en plus d'être généralement faibles en gras et de bonnes sources de vitamines B et de fer. Les produits céréaliers à grains entiers fournissent en prime des fibres. Allez-y, variez du fameux pain tranché ! Profitez de la grande variété de pain (au blé entier, multigrains, concassé, de seigle, à l'avoine, etc.) et de leurs différentes formes (baguette, rond, Kaiser, sous-marin, pita, nan, ciabatta, etc.). Salade de pâtes, riz, couscous, muffin ou galette maison peuvent venir agrémenter votre lunch.

Les légumes et fruits apportent fraîcheur et couleur à votre lunch, en plus d'un lot de fibres, vitamines et minéraux. L'énergie qu'ils fournissent provient principalement des glucides simples. Étant rapidement digérés, ils nous retapent en quelques minutes mais leur action est toutefois de courte durée, soit moins d'une heure. Optez pour les plus colorés ! Règle générale, plus les fruits et légumes sont colorés orange ou vert foncé, plus ils sont riches en nutriments comme le carotène, l'acide folique ou le fer. Comme plusieurs pigments qui donnent leur couleur aux fruits et aux légumes agissent comme antioxydants dans le corps, on gagne à mettre de la couleur dans son lunch! Place aux crudités, aux potages de légumes, au jus de tomate, aux salades de légumes ou de fruits !

Les produits laitiers nous procurent des protéines en plus d'être notre principale source de calcium et de vitamine D. En optant pour les moins gras, place au lait, au yogourt, au fromage, au yogourt à boire. Les boissons de soya enrichies peuvent également faire partie de cette catégorie d'aliments.

Les viandes et substituts fournissent la plus grande partie de nos protéines et sont de bonnes sources de vitamines B, de fer et d'autres minéraux. Ce groupe comprend la viande, la volaille, le poisson, et leurs substituts comme les œufs, les légumineuses, le tofu, les noix, les graines et le beurre d'arachide. Privilégiez les « vraies viandes » aux charcuteries et produits similes qui contiennent beaucoup de gras et de sel.

Un lunch bon ... en tout temps !

Les bactéries ont-elles aussi leurs préférences alimentaires ! Les aliments humides, peu acides et riches en protéines constituent un festin pour les bactéries. Gardez ces aliments au frais dans la boîte à lunch pour éviter de nourrir toute la colonie... Certaines règles doivent être respectées si on ne veut pas qu'un lunch devienne une colonie de bactéries et soit la cause d'une intoxication alimentaire.

- Portez une attention particulière aux aliments plus vulnérables comme les viandes, les volailles, les poissons, les mets à base d'œufs, contenant de la mayonnaise ou des produits laitiers.
- Ceux-ci ne doivent pas séjourner plus de 2 heures à la température ambiante; l'occasion serait alors trop belle pour les bactéries de se multiplier à cœur joie !

Saviez-vous que ...

- La zone de danger pour les aliments se situe entre 4°C et 60°C. Dans cette zone, le nombre de bactéries peut doubler à toutes les 20 minutes !
- À la température ambiante, la quantité de bactéries présentes dans un sandwich à la viande peut passer de 100 à plus de un million en moins de 4 heures ?

- Ce qui est froid doit rester froid et ce qui est chaud doit demeurer chaud. Pour conserver votre lunch au frais, utilisez un réfrigérant de type « ice pack »

ou « lunch pack » ou congelez un jus ou une bouteille d'eau (attention de ne pas congeler un contenant en verre). Placez-les par-dessus les aliments à garder frais car le froid descend et la chaleur monte. À l'heure du lunch, vous aurez ainsi une boisson fraîche et un lunch bien froid.

- Si des mets sont réchauffés au four à micro-ondes, assurez-vous que le contenant soit conçu à cet effet. Choisissez un contenant en verre ou en plastique conçu à cette fin. Oubliez les contenants de yogourt, de margarine ou de fromage cottage; en les chauffant, ce type de plastique peut se dégrader en substances toxiques qui peuvent constituer un risque pour la santé.
- Par souci d'une bonne santé environnementale, optez pour des contenants rigides réutilisables au lieu des sacs à sandwich, des pellicules plastiques, du papier ciré ou aluminium ou encore pour des ustensiles de métal plutôt que pour des ustensiles jetables.
- Ne laissez pas traîner des aliments non consommés dans la boîte à lunch.
- Lavez bien votre boîte à lunch avec de l'eau chaude savonneuse afin de prévenir le développement de bactéries et de mauvaises odeurs. Sans un nettoyage quotidien, les micro-organismes s'en donneront à cœur joie pour se multiplier pendant la nuit et attendront avec voracité les aliments du lendemain...

Je voudrais bien préparer mon lunch mais je manque de temps...

Pas le temps de vous préparer un lunch ? C'est une simple question d'organisation!

- ✗ Assurez-vous d'avoir des aliments qui dépannent pour compléter rapidement votre lunch : jus de fruits, jus de tomate ou de légumes, fruits frais, séchés ou en conserve, des biscottes, du fromage, des poudings au lait prêt à manger, des noix, des graines, etc.
- ✗ Lorsque vous cuisinez, cuisiner en grand ! Doubler une recette prend environ le même temps de préparation et de lavage de vaisselle. Soupes, lasagne, légumes, riz, pâtes, pâté chinois, bœuf aux légumes, poulet rôti, sauté de tofu : congelez les surplus en portions individuelles. Ces portions pourront se transformer en délicieux lunches.
- ✗ En revenant du marché, prenez un peu de votre temps pour laver et couper des légumes variés (carottes, brocoli, chou-fleur, céleri, etc.). Placez-les au frigo dans un contenant refermable. Ainsi, des crudités seront toujours disponibles, même pour les collations.
- ✗ Par la même occasion, nettoyez la laitue et conservez-la dans un sac ou un contenant de plastique au frigo. Vous n'aurez qu'à la sortir et la couper pour en faire des salades ou l'ajouter aux sandwiches.

- ✗ Désignez un après-midi ou une soirée pour concocter quelques recettes qui serviront aussi bien de lunchs que de repas-minute durant la semaine. Ainsi vous pourrez souffler un peu au retour du travail ou de l'école, et les boîtes à lunch seront rapidement préparées.
- ✗ Préparez à l'avance 1 ou 2 sortes de trempettes pour les crudités.
- ✗ Si vous faites des biscuits, pains, gâteaux ou muffins, pensez à en congeler dans des grands contenants refermables ou des sacs de congélation.
- ✗ Lorsque vous cuisinez un mets, congelez les portions supplémentaires individuellement. Des petits plats congelés vous sauveront la vie lorsque vous serez débordés !
- ✗ Si votre famille affectionne les salades de légumineuses, préparez-en à l'avance. Elles prendront du goût en marinant et elles se conservent environ 1 semaine au frigo.
- ✗ Faites participer les enfants à la préparation des lunchs. Ils refusent rarement de manger ce qu'ils ont eux-mêmes préparé !

Indiquez si l'affirmation est vraie (V) ou fausse (F)

1. Les charcuteries peuvent contenir jusqu'à 40 % de gras.	
2. Le prix est souvent un indice de la qualité et quantité de protéines contenus dans la viande.	
3. Un pain de blé contient du son.	
4. Plus le pain est foncé, plus il est « santé ».	
5. Les pains multigrains sont forcément plus nutritifs.	
6. Les termes « boisson », « breuvage », « punch » ou « cocktail », vous avez affaire à un mélange d'eau, de sucre, d'essences et de colorants.	
7. Pour être écologique, achetez des grands formats que vous portionnez ensuite dans de petits contenants.	
8. Rarement le sucre représente la moitié du poids d'une barre granola.	
9. Pour comparer des produits, on peut identifier le poids d'une portion et comparer la teneur en gras et en sucres par exemple.	
10. Lire les étiquettes est le meilleur moyen de faire de bons choix nutritifs.	

Garnitures à sandwich

Saviez-vous que les charcuteries contiennent souvent peu de protéines, sont bourrées de gras, d'agents de remplissage, de sodium, élément que l'on consomme en général en trop grande quantité dans notre alimentation nord-américaine et de nitrites ou nitrates, composés potentiellement cancérigènes.

Pour toutes ces raisons, il est préférable d'opter pour des « vraies » viandes. Vous pouvez aussi opter pour des garnitures végétariennes comme de l'hummus ou de la tartinade de tofu, sans oublier les œufs ou encore les poissons en conserve.

Le pain : séparer le bon grain de l'ivraie

Pour choisir un pain nutritif, il faut regarder la liste d'ingrédients et le tableau d'informations nutritionnelles. Optez pour ceux dont le « blé entier » est le premier ingrédient. Les mots « blé », « farine », « farine de blé », « farine blanche », « farine enrichie » ou même « farine non blanchie » signifient que ce sont toutes des farines raffinées, c'est-à-dire dépourvues du son et du germe nourrissants. Choisissez de préférence un pain contenant au moins 2 g de fibres par tranche.

Trop souvent les gens choisissent leur pain en fonction de la couleur. Selon eux, plus un pain a une couleur foncée, plus il est santé : erreur ! La couleur brune d'un pain peut provenir d'un colorant, du caramel ou de la mélasse. De même, on pourrait croire que plus un pain contient de grains (7, 9, 12 grains), plus il est nutritif. Pas nécessairement ! Il faut vérifier l'étiquette car certains pains multigrains sont faits à partir de farine blanche.

Jus

Au rayon des jus de fruits, il faut ouvrir l'œil et le bon pour s'assurer que ce qu'on achète est vraiment du vrai jus de fruits. Fiez-vous au terme « jus » ; celui-ci désigne un produit fait de vrais fruits ou d'un concentré dilué. Dès que vous retrouvez les termes « boisson », « breuvage », « punch » ou « cocktail », vous avez affaire à un mélange d'eau, de sucre, d'essences et de colorants.

Barres

Les barres granola sont souvent considérées à tort comme étant toutes des choix « santé ». Or, celles-ci sont souvent bourrées de sucre soit jusqu'à 40 % de sucre raffiné ! De plus, ces barres contiennent souvent beaucoup de gras, dont des gras trans. Ouvrez l'œil et lisez les étiquettes. Identifiez le poids de la portion et comparez-en la teneur en gras et en sucre. Trop souvent, celles-ci représentent près de la moitié du poids.

Réponses

1)V; 2)V; 3)F; 4)F; 5)F; 6)V; 7)V; 8)F; 9)V; 10)V

Vous êtes resté(e) sur votre appétit ...

www.nutrinova.qc.ca/livre-lunch.asp

www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch/

Lina Scarpellini, Dt.P, est une diététiste diplômée, membre de l'Ordre des Diététistes du Québec.