

# Capsule santé

## Boîte à lunch santé

Pour rendre les lunchs intéressants et appétissants, pensez à varier les couleurs, les textures et les choix d'aliments. Bien manger avec le [Guide alimentaire canadien](#) propose une variété d'aliments dans chacun des groupes, de quoi éveiller les papilles gustatives.

Un lunch complet inclut au moins un aliment de chaque groupe alimentaire :

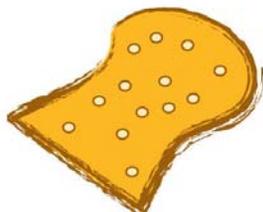
### Légumes et fruits :

Carotte  
Brocoli  
Céleri  
Poivron  
Concombre



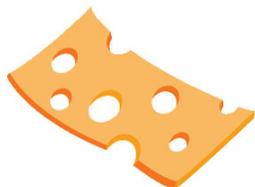
### Produits céréaliers :

Kaiser  
Bagel  
Pâtes de blé entier  
Couscous  
Muffin



### Lait et substituts

Lait de vache  
Boisson de soya  
Yogourt  
Fromage



### Viandes et substituts

Thon  
Saumon  
Dinde  
Oeuf



## Exemples de boîtes à lunch équilibrées et variées

*Sandwich au thon* (pain aux 12 céréales, thon en conserve dans l'eau égoutté, fromage à la crème léger, oignon espagnol haché finement, jus de citron)

*Jus de légumes*

*Fruits séchés*

*Yogourt*

*Muffin au son maison*

*Rotini aux oeufs* (rotini trois couleurs, œufs cuits durs, mayonnaise légère, olives noires, poivron rouge et céleri en cubes)

*Jus de pomme*

*Fromage cheddar en tranches*

*Biscuit à l'avoine*

*Barre de fruits non sucrée*

*Kaiser au poulet* (pain kaiser de blé entier, poulet cuit haché, mayonnaise légère, laitue, oignon vert haché finement)

*Lait*

*Banane*

*Compote de fruits non sucrée*

*Galettes de riz*



**Capsule Santé**

*No. 13, 2010*



## Une boîte à lunch sécuritaire : gare aux bactéries!

- Pour conserver les aliments frais, utilisez toujours des sachets réfrigérants « Ice Pack ».
- Une boîte à lunch isolée (de type thermos) doit aussi contenir un sachet réfrigérant.
- Un repas restera chaud, même entouré de sachets réfrigérants, s'il est dans un thermos, préalablement réchauffé 10 minutes avec de l'eau bouillante, couvercle bien fermé.
- Nettoyez la boîte à lunch chaque jour à l'eau savonneuse pour éliminer les bactéries. Laissez-la sécher à l'air libre pour éviter les mauvaises odeurs.
- À l'occasion, lavez la boîte à lunch avec une eau additionnée de bicarbonate de soude pour éliminer les odeurs persistantes. Faites de même avec les thermos.
- Évitez d'utiliser un sac à lunch non lavable, ce qui est propice au développement de bactéries.
- Évitez d'apporter un mets principal ou un jus congelé pour garder au frais les autres aliments de la boîte à lunch.



(Sources : [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca), [www.mels.gouv.qc.ca](http://www.mels.gouv.qc.ca), [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca))

## En octobre, passez le mot sur l'importance de la mammographie

À l'occasion du Mois de la sensibilisation au cancer du sein, la Société canadienne du cancer invite les Québécoises à participer à une chaîne pour la vie et à passer le mot sur l'importance de la mammographie aux femmes de **50 à 69 ans** qui leur tiennent à cœur.

Ainsi, dès le **1<sup>er</sup> octobre**, il sera possible de transmettre, sur le site **cancer.ca**, une carte virtuelle représentant le Mémoto-mamo. Celles qui passeront le mot courront la chance de se mériter un vrai Mémoto-mamo.



Taille réelle

## MÉMO-MAMO

### Dépistage du cancer du sein

La mammographie et l'examen clinique des seins sont les méthodes de dépistage les plus fiables.

Chaque bille du Mémoto-mamo représente la grosseur moyenne d'une bosse découverte par :

Des mammographies régulières

Une première mammographie

Un examen clinique des seins effectué par un professionnel de la santé

Une femme qui examine ses seins

Société canadienne du cancer  
1-888-939-3333 / [cancer.ca](http://cancer.ca)