

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 :

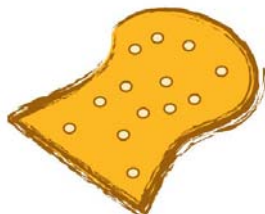
Légumes et fruits :

Carotte
Brocoli
Céleri
Poivron
Concombre



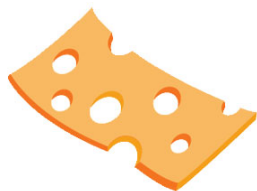
Produits céréaliers :

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, www.mels.gouv.qc.ca, 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^{er} 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.



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

Taille réelle

Société canadienne du cancer
1-888-939-3333 / cancer.ca

NOTE : LA « CAPSULE SANTÉ » EST PUBLIÉE UNIQUEMENT À TITRE DOCUMENTAIRE. ELLE N'A PAS POUR BUT DE FOURNIR DES CONSEILS MÉDICAUX.