



Quand les mères se mêlent de leurs affaires...

elles peuvent compter sur la force d'un réseau web de mères entrepreneures!

Volet Santé



Marie-France F. Talbot

mère, chiropraticienne et entrepreneure



Une boîte à lunch équilibrée pour rester concentrée toute la journée !

La rentrée scolaire arrive à grands pas et avec elle, le retour des lunchs à préparer. Que se soit pour vos enfants ou pour vous-même, je vous propose donc ce mois-ci quelques trucs afin de favoriser la concentration tout au long de la journée.

D'abord, avant même de parler de la boîte à lunch, il faut penser au petit déjeuner. Le petit déjeuner est très, très, très important pour les enfants (et les adultes!). Il ne suffit pas simplement de déjeuner. Ce repas doit être bien pensé pour permettre à l'enfant de bien débuter la journée. D'abord, la consommation d'un fruit permet d'apporter de l'énergie rapidement, ce qui facilite le réveil du corps après le jeûne nocturne. Puis la consommation de protéines est nécessaire pour stabiliser le sucre

sanguin afin d'avoir de l'énergie pour tout l'avant-midi. On mange donc deux rôties au beurre de noix avec une banane, un smoothie (banane, petits fruits, eau tiède ou yogourt au mélangeur) avec des oeufs brouillés, un gruau banane et noix de coco, des fèves au lard avec une orange...

Pour garnir les boîtes à lunch, nous n'avons pas besoin de réinventer la roue. Il suffit simplement de varier le contenu, de privilégier les aliments qui n'ont pas subi de transformation et de cuisiner soi-même le plus d'éléments possible. En portant nos choix sur des aliments qui ont une haute valeur nutritionnelle tant pour le repas que pour les collations, on s'assure d'avoir tous les nutriments essentiels pour le bon fonctionnement du cerveau. Donc dans la boîte à lunch, on met toujours:

- * Une bouteille d'eau. C'est le meilleur breuvage qui soit pour hydrater le corps. Lorsque l'on est déshydraté, cela provoque de la fatigue qui nuit au bon fonctionnement de la mémoire.

- * Des légumes. Les légumes sont une riche source de fibres alimentaires qui permettent de stabiliser la glycémie sur une longue période, ce qui vous permet de rester concentré plus longtemps. De plus, ils sont riches en vitamines qui favorisent le fonctionnement optimal du corps.

- * Des fruits. Ils sont une excellente collation si l'on a un petit coup de fatigue et que l'on a besoin d'énergie rapidement. Ils sont aussi un excellent dessert quand on a le goût de se sucrer le bec avec modération.

* Des protéines (viandes, légumineuses, noix, produits laitiers). Tout comme les fibres, elles sont essentielles pour stabiliser le sucre sanguin sur une longue période. Les protéines doivent donc être mangées lors du repas et elles peuvent aussi être incluses dans les collations afin qu'elles soient plus nourrissantes.

Dans la boîte à lunch, on limite tout ce qui est très sucré (friandise, boisson aux fruits, liqueurs, gâteaux et pâtisseries commerciales). La très grande quantité de sucre contenue dans ces produits risquent d'occasionner une hypoglycémie et une diminution de la concentration dans l'heure suivant sa consommation. Les féculents en grandes quantité nous endormiront aussi dans l'heure suivant leur consommation. Pour dîner, on évite donc les pâtes alimentaires, le sandwich de pain blanc, les petits gâteaux...

Voici donc des exemples de boîtes à lunch:

* Eau, potage de légumes, humus (pois chiche, ail, cumin, coriandre, huile d'olive au mélangeur), bâtonnets de carottes et céleri, quelques craquelins de grains entiers, compote de pomme sans sucre ajouté, amandes.

* Eau, salade tunisienne (concombre, piment, pomme, oignon, tomates, huile d'olive et jus de citron), oeufs à la coque ou fèves rouges dans la salade, bouquet de brocoli, cantaloup, graines de tournesol, muffin maison.

* Eau, restant de mijoté de porc avec navets et carottes, tranches de concombre, barre tendre aux noix fait maison, yogourt nature avec des petits fruits et noix de coco, clémentine.

Si la concentration fait toujours défaut après avoir pris de bonnes habitudes alimentaires, il serait important d'ajouter de l'exercice physique à votre journée. L'exercice permet d'apporter de l'oxygène au cerveau et l'oxygène est aussi un aliment pour le cerveau!

Enfin, il se peut que le manque de concentration soit lié à un trouble de l'intégration neuro-sensoriel. Une consultation avec un chiropraticien vous permettra de vérifier si la communication entre vos sens et votre cerveau s'effectue de façon efficace.

Marie-France Talbot

Chiropraticienne à La Santé en Soi
marie-france@lasanteensoi.com

Marie-France est une jeune chiropraticienne passionnée de santé au naturel pour toute la famille. Elle travail à temps partiel à son nouveau centre La Santé en Soi, Centre chiropratique holistique et elle est maman à temps plein du gentil Arthur.

