



**PEPSICO**  
CANADA

**Santé et bien-être**  
Notre engagement envers un avenir en santé.

Février 2010

**Chers professionnels de la nutrition,**

À titre de diététiste, vous avez probablement insisté de nombreuses fois auprès de vos clients sur l'importance de prendre un petit déjeuner; c'est précisément le thème du présent envoi.

Nous y avons joint la copie d'une étude qui montre de quelle façon la bonne combinaison d'aliments au petit déjeuner peut contribuer à la prévention de certaines maladies liées au mode de vie. Cette étude, réalisée à l'Université Tufts et publiée dans le *Journal of Nutrition* (2004), s'est penchée sur les bienfaits, sur le plan cardiovasculaire, des composés phénoliques présents dans l'avoine et a découvert que l'avoine et la vitamine C conjuguent leurs efforts pour contribuer à réduire le risque de maladie du cœur.

Tout comme les autres grains entiers, l'avoine contient des acides phénoliques et d'autres composés polyphénoliques qui pourraient posséder des propriétés antiathérosclérotiques, anti-inflammatoires et antioxydantes. Ces agents phytochimiques sont concentrés dans la couche de son du grain d'avoine; toutefois, comme l'avoine est généralement consommée sous forme de céréales de grains entiers, la partie riche en antioxydants du grain est conservée. En fait, les propriétés antioxydantes de l'avoine étaient déjà connues dans les années 1930, alors que cette céréale était utilisée comme additif pour conserver les produits alimentaires et les boissons.

Pour cette étude, l'Agriculture Research Service de l'USDA a collaboré avec Agriculture et Agroalimentaire Canada pour réaliser une série de tests *in vivo* et *in vitro*. En utilisant des hamsters, un animal qui possède un métabolisme lipoprotéinique similaire à celui de l'être humain, les chercheurs ont montré qu'au moins huit agents phénoliques contenus dans la poudre de son d'avoine sont biodisponibles. En outre, les résultats chromatographiques donnent à penser que de nombreux autres agents antioxydants présents dans le son d'avoine doivent encore être identifiés et leurs caractéristiques entièrement connues. En conclusion, les tests *in vitro* ont révélé que les composés phénoliques de l'avoine interagissent en synergie avec la vitamine C pour protéger le cholestérol LDL humain durant l'oxydation.

Afin de soutenir votre pratique, nous avons joint à cet envoi une copie du guide *Manger sainement avec l'avoine*, une brochure de 16 pages conçue par l'équipe de la marque de Gruau Quaker® afin de guider les Canadiennes et Canadiens sur le chemin de la santé cardiaque. Nous avons aussi élaboré une page proposant des ressources pour vous aider à encourager vos clients à prendre chaque jour un petit déjeuner sain. Nous espérons que ces deux outils, joints à cet envoi, vous seront utiles.

Chez PepsiCo Canada, nous nous engageons à jouer un rôle responsable et de soutien pour aider les Canadiennes et Canadiens à conserver un mode de vie sain et équilibré, en commençant par les produits que nous offrons. Tropicana® et Quaker®, deux des marques phares de PepsiCo Canada, proposent une variété de produits sains pour le petit déjeuner, dont des jus de fruits purs à 100 % et du gruau à grains entiers.

Nous apprécions vos commentaires et questions; veuillez adresser directement vos commentaires ou demandes à l'adresse de courriel [pepsicohealthandwellness@pepsico.com](mailto:pepsicohealthandwellness@pepsico.com). Pour une version téléchargeable de la brochure intitulée *Manger sainement avec l'avoine*, visitez le site [www.QuakerOats.ca](http://www.QuakerOats.ca). Pour obtenir des copies additionnelles de la page de ressources sur le petit déjeuner, visitez le site <http://bienchoisir.ca/professional.aspx>. Cliquer sur la section Documents à télécharger pour demander des copies papier ou télécharger le fichier.

Veuillez accepter l'expression de mes sentiments distingués.

Lori Kelly, D.P.  
PepsiCo Canada ULC  
Directrice de la gamme santé et bien-être de PepsiCo Canada



**PEPSICO**  
CANADA



**Cuites au four!**

**Tropicana**



# MANGER SAINEMENT :

## Cela commence avec le petit déjeuner

Si vous désirez adopter un mode de vie plus sain, démarrez chaque journée en prenant un petit déjeuner nutritif. Commencer la journée en mangeant les bons aliments peut contribuer à vous mettre sur la voie d'une meilleure vie au quotidien.

### Un petit déjeuner sain devrait fournir DE BONS ÉLÉMENTS NUTRITIFS<sup>1</sup> :

- Jusqu'à un tiers des besoins quotidiens en énergie;
- Des macronutriments essentiels comme des protéines et glucides;
- Des vitamines et minéraux importants, en particulier de la vitamine A, C et le complexe vitaminique B; et
- Des fibres favorisant la régularité et la prévention des maladies.

### Améliorer le rendement scolaire des enfants en leur servant un petit déjeuner

Des études montrent que les enfants qui sautent le repas du matin éprouvent des difficultés à se concentrer et n'obtiennent pas d'aussi bons résultats que les enfants qui déjeunent lors de tests visant à mesurer la mémoire à court terme<sup>2</sup>. On a également montré que la consommation de vitamine B<sub>12</sub> au petit déjeuner a un effet positif sur les résultats scolaires moyens au cours de l'année<sup>2</sup>. Les enfants qui déjeunent sont plus susceptibles d'avoir d'autres habitudes saines, comme une participation plus importante à des activités physiques, qui contribuent également à l'amélioration du rendement scolaire<sup>3</sup>.



### Prendre un petit déjeuner pour contrôler son poids

Sauter le petit déjeuner ne constitue pas un moyen efficace de contrôle du poids. Des études réalisées auprès d'adolescentes et de femmes adultes ont indiqué que les personnes qui sautent le repas du matin sont plus susceptibles de faire de l'embonpoint ou de présenter un indice de masse corporelle (IMC) élevé<sup>4,5</sup>. Pourquoi ? Parce que le fait d'avoir faim en démarrant la journée peut favoriser la consommation de collations à haute teneur en sucre et en gras. Bien que le petit déjeuner puisse faire augmenter le total de calories absorbées dans la journée, il fournit également des éléments nutritifs essentiels pour aider l'organisme à utiliser cette énergie de façon productive. Les enfants obèses qui sautent le petit déjeuner finissent souvent par consommer davantage de calories plus tard dans la journée<sup>6</sup>.

### Un petit déjeuner sain peut être bon pour le cœur

Certains aliments avalés au petit déjeuner comme le gruau, qui sont des sources de fibres et présentent un faible indice glycémique (IG), peuvent jouer un rôle de protection contre l'apparition du diabète de type 2, de l'hypertension, de maladies coronariennes et du syndrome métabolique<sup>7</sup>.

On a montré que la consommation quotidienne de trois grammes de fibres d'avoine solubles, l'équivalent de 1 1/2 tasse de gruau cuit, contribue au maintien d'un taux de cholestérol sain. Les fibres d'avoine solubles agissent comme de petites éponges qui contribuent à absorber le cholestérol durant la digestion.

Vous pouvez en outre contribuer à réduire le risque de maladie du cœur en ajoutant une source de vitamine C à votre gruau au petit déjeuner. Une étude récente a révélé que cette combinaison pouvait contribuer à prévenir l'oxydation du cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol)<sup>8</sup>.



# Préparer un petit déjeuner sain

Un petit déjeuner idéal devrait contenir les éléments suivants<sup>9</sup> :

- De 20 à 35 % de l'apport calorique quotidien, soit environ 500 à 800 calories, selon l'âge et le niveau d'activité physique.
- Des aliments provenant d'au moins trois groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* :

## CÉRÉALES

- Céréales chaudes, 3/4 tasse (175 mL)
- Pain de grains entiers, 1 tranche
- Céréales froides, 30 grammes



## VIANDES ET SUBSTITUTS

- Œufs, 2
- Beurre d'arachide, 2 c. à soupe (30 mL)
- Noix et graines écalées, 1/4 tasse (60 mL)



## LAIT ET SUBSTITUTS

- Lait, 1 tasse (250 mL)
- Yogourt, 175 g (3/4 tasse)
- Fromage, 50 g (1 1/2 oz)



## FRUITS ET LÉGUMES

- Jus pur à 100 %, 1/2 tasse (125 mL)
- Fruit frais, surgelé ou en conserve, 1 fruit ou 1/2 tasse (125 mL)



**Demandez à votre diététiste des exemples de petit déjeuner équilibré.**

## Gruau au pain aux bananes

### Ingrédients :

3 tasses (750 mL) de lait écrémé  
3/4 c. à thé (4 mL) de cannelle moulue  
1/4 c. à thé (1 mL) de muscade moulue  
2 tasses (500 mL) de Gruau Quaker® Gros flocons (non cuit)  
2 bananes mûres de taille moyenne, en purée (environ 1 tasse ou 250 mL)  
2 c. à soupe (25 mL) de pacanes grillées grossièrement hachées

### Garnitures optionnelles :

Cassonade  
Yogourt sans gras à la vanille  
Tranches de banane  
Moitiés de pacanes

### Préparation :

Dans une casserole moyenne, amener doucement le lait et les épices à ébullition (surveiller attentivement); incorporer le gruau en remuant. Ramener à ébullition; réduire à feu moyen. Faire cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que la plupart du liquide soit absorbée, en remuant à l'occasion.

Retirer du feu. Incorporer la purée de bananes et les pacanes en remuant. Répartir le gruau dans six bols à céréales. Au goût, garnir avec de la cassonade, du yogourt, des tranches de banane ou des moitiés de pacanes.

### Pour faire griller les pacanes :

Répartir également dans un moule à cuisson peu profond. Faire cuire à 350 °F (180 °C) pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les noix soient légèrement dorées. Au micro-ondes : répartir également dans une assiette allant au micro-ondes. Régler à puissance élevée pendant une minute; retourner les pacanes. Régler à puissance élevée en vérifiant toutes les 30 secondes jusqu'à ce que les noix soient odorantes et dorées.



Donne 6 portions.

**Par portion :** 220 calories, 10 g de protéines, 4 g de lipides (1 g de lipides saturés), 39 g de glucides, 12 g de sucre, 5 g de fibres, 0 mg de cholestérol, 55 mg de sodium.

1. G.C. Rampersaud et coll., J Am Diet Assoc, vol. 105, 2005, p. 743-760.  
2. A. Ahmadi et coll., Pak J Biol Sci, vol. 12, 2009, p. 742-745.  
3. E. Politt et coll., A J Clin Nutr, vol. 67, 1998, p. 804S-813S.  
4. A.K. Kant et coll., Am J Clin Nutr, vol. 88, 2008, p. 1396-1404.

5. C. Matthys et coll., Pub Health Nutr, vol. 10, 2007, p. 413-421.  
6. L.A. Moreno et coll., Curr Opin Clin Nutr Metab Care, vol. 10, 2007, p. 336-341.  
7. A.C. Nilsson et coll., Am J Clin Nutr, vol. 87, 2008, p. 645-654.

8. Y.C. Chen et coll., J Nutr, vol. 134, 2004, p. 1459-1466.  
9. M. Giovanni et coll., J Intern Med Res, vol. 36, 2008, p. 613-624.



**PEPSICO**  
CANADA



Cuites au four!

**Tropicana**

