



KELLOGG CANADA DONNE SATISFACTION AUX CANADIENS

Toronto, le 03 mars 2008 – Kellogg Canada aide les Canadiens à maîtriser leur faim grâce au lancement des céréales *Special K* Satisfaction** de Kellogg, de délicieuses céréales de grains entiers pauvres en gras qui contiennent 10 g de protéines et 4 g de fibres par portion. Faites d'un savoureux mélange de flocons de grains entiers, de riz soufflé croustillant, de carrés au riz et au soya et de grappes d'avoine croquantes, les céréales *Special K* Satisfaction** de Kellogg aident à prolonger la sensation de satiété et à résister à la tentation.

Selon le Journal of the American College of Nutrition, une alimentation riche en protéines aide à maintenir la sensation de satiété plus longtemps et les protéines peuvent contribuer à la gestion du poids¹. Des études ont aussi montré que les fibres aident à prolonger la sensation de satiété².

« Des études révèlent que la moitié des Canadiens sont extrêmement ou très préoccupés par la gestion de leur poids³. Trouver des solutions à long terme pour atteindre ses objectifs en matière de perte de poids peut toutefois constituer un défi, avance Bev Callaghan, diététiste professionnelle. Une stratégie que je recommande est d'augmenter la consommation de protéines et de fibres en optant pour des aliments comme les céréales *Special K* Satisfaction**, qui peuvent aider à prolonger la sensation de satiété et à mieux résister à la tentation. »

La gestion de la faim commence par le petit déjeuner. Ceux qui sautent le petit déjeuner le font souvent parce qu'ils n'ont pas faim ou parce qu'ils ont l'impression de manquer de temps. Même si le petit déjeuner peut vous sembler insignifiant lorsque vous avez raté la sonnerie du réveille-matin et que vous vous pressez pour arriver au bureau à l'heure, les spécialistes affirment qu'il s'agit du repas le plus important de la journée.

« Le petit déjeuner est un repas très important, en particulier pour ceux qui cherchent à gérer leur poids, affirme Johanne Trudeau, directrice du marketing nutritionnel chez Kellogg Canada. Des études montrent que les personnes qui prennent un petit déjeuner sont moins enclines à trop manger plus tard dans la journée et ont plus souvent un poids santé que celles qui sautent le petit déjeuner. »

– suite –

¹Halton TL, Hu FB. The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: A critical review. *J Am Coll Nutr* 2004; 23:373-385.

²Burton-Freeman B. Dietary fiber and energy regulation. *J Nutr* 2000;130:272S-275S

³ 2005 Health Omnibus – Synovate Inc.

L'ajout de protéines et de fibres dans l'alimentation fait partie intégrante de la gestion du poids. Il importe aussi d'avoir une saine alimentation, selon les recommandations du Guide alimentaire canadien, de consommer des aliments pauvres en gras, de surveiller ses portions et de faire des exercices quotidiennement.

En plus d'être une bonne source de protéines et un source élevée de fibres, chaque portion de 1 1/4 tasse de céréales *Special K* Satisfaction** de Kellogg est pauvre en gras, est une source de 10 vitamines et minéraux essentiels et ne contient aucun gras trans. Les céréales *Special K* Satisfaction** de Kellogg sont offertes dans les magasins d'alimentation du Canada pour environ 5,49 \$ la boîte de 445 g.

Pour obtenir d'autres conseils et renseignements sur une bonne alimentation et le maintien d'un poids santé, visitez le site www.specialk.ca.

Au sujet de Kellogg Canada

Fondée en 1914, Kellogg Canada est le chef de file de la fabrication de céréales prêtes à consommer au Canada. On lui doit, entre autres, les marques suivantes : *Special K**, *Vector**, *All-Bran**, *Kellogg's Corn Flakes**, *Raisin Bran deux pelletées**, *Eggo**, *Nutri-Grain**, *Rice Krispies**, *pop-tarts**, *Kellogg's Frosted Flakes** et *Froot Loops**. En plus de fournir des aliments nutritifs et de bonne qualité, Kellogg Canada s'est engagée à renseigner les consommateurs sur l'alimentation équilibrée et l'activité physique grâce aux emballages informatifs, brochures, annonces publicitaires et symposiums conçus en collaboration avec les communautés scientifique et médicale. Pour plus d'information, visitez le site Web de Kellogg Canada à l'adresse www.kelloggs.ca.

*© 2008, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec :

Melanie Dulos / Heather Hopkins
APEX Public Relations
416-924-4442, poste 254 / 251
mdulos@apexpr.com / hhopkins@apexpr.com

Lores Tomé
Kellogg Canada
905-290-5237
lores.tome@kellogg.com