

Envie de sucré?

Vous venez de sortir de table quand une envie irrésistible de sucré vous saisit à la gorge. La voix de la raison tente vainement de vous ramener dans le droit chemin. Vous faites fi des kilos gagnés pendant les fêtes et engloutissez une plaque de chocolat en un clin d'œil. Quelques minutes plus tard, la nausée et les remords vous assaillent...

REGULA THUT BORNER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 57 ou à l'adresse: Producteurs suisses de lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 nutrition@lemenu.ch

Nombre d'entre nous, principalement les femmes, connaissent bien cette sensation. Elle s'explique par des facteurs hormonaux mais aussi par le stress, la fatigue, les soucis familiaux et professionnels. Alors que les hommes préfèrent généralement noyer leurs difficultés dans un verre d'alcool, les femmes se réconfortent en dévorant des sucreries.

Faim et fringale

Faim et fringale sont deux notions radicalement différentes. La faim se manifeste progressivement. Il s'agit d'une sensation physique relativement désagréable qui pousse à absorber quelque chose. Le sens du message

est clair: nous devons régulièrement fournir à notre organisme les nutriments et l'énergie indispensables à son bon fonctionnement. D'un point de vue physiologique, la sensation de faim est déclenchée par plusieurs messagers chimiques dans l'hypothalamus. La fringale est en revanche l'expression d'une faiblesse psychologique: l'organisme exige sans attendre un aliment défini tel que les sucreries, les glaces, les gâteaux ou les pizzas. L'envie est si forte qu'elle doit être satisfaite immédiatement.

Deux types de fringales

La plupart du temps, les fringales sont le signe d'une forte hypoglycémie, notam-

Alternatives savoureuses

Pour autant, il ne faut pas réprimer toute envie de sucré. Sachez profiter des bonnes choses avec mesure. Se laisser tenter par un gâteau fraîchement sorti du four ou par trois boules de glace au lieu de deux témoigne également d'une merveilleuse capacité à assumer son épiscurisme. Bien que notre quotidien fasse la plupart du temps peu de cas du plaisir véritable,



Buvez un thé pour faire passer votre envie de sucré. Une technique efficace qui agit vite et pour longtemps!



La soupe constitue un en-cas plus sain qu'une boisson ou un aliment froid et sucré.

ment après un effort physique intense ou pendant les périodes de jeûne prolongé. On distingue les fringales d'origine hormonale, qui se manifestent par exemple pendant la grossesse et la période précédant les règles, et les fringales de type psychique, provoquées généralement par le stress, le surmenage ou l'angoisse.

Réagissez!

Il existe plusieurs moyens de déjouer ces attaques fulgurantes, le meilleur d'entre eux étant de comprendre quand elles surviennent. Est-ce à midi après un repas familial mouvementé? Le soir quand la maison est soudainement plongée dans le calme après une journée de turbulences? Dans les moments de crise où rien ne va plus à la maison ni au bureau? Les raisons de chercher du réconfort en croquant un carré de chocolat sont variées. Cependant, si ce petit plaisir instantané vous donne par la suite plus de remords que de vitalité, l'objectif est raté. Il est donc temps d'élaborer la stratégie qui vous permettra de vous détendre réellement. Voici quelques conseils:

■ Accordez-vous des pauses repas régulières même si votre emploi du temps est surchargé. Sauter un repas quand on est sous pression pousse souvent à s'empiffrer par la

suite. De plus, c'est précisément au cours des périodes stressantes que l'organisme a besoin de nourriture pour garder son dynamisme. Si vous n'avez pas le temps de cuisiner, préparez-vous un en-cas équilibré: fruit, légumes crus, pain au blé complet, lait, yogourt et fromage vous aideront à résister à la tentation.

■ La pratique régulière d'un sport constitue l'une des meilleures armes contre les envies de sucré, comme l'ont démontré plusieurs études scientifiques. Cela s'expliquerait par la sécrétion d'endorphine ou hormone du bonheur pendant l'activité physique. Cette sensation de bien-être se prolonge une fois l'effort terminé et l'organisme ne ressent pas le besoin d'être stimulé par des sucres.

■ L'ennui en revanche favorise les petits creux et aiguise l'appétit. Ecoutez attentivement ce que votre corps essaie de vous dire: est-ce la faim ou une envie d'être dorloté, de dormir ou de bouger qui se fait entendre?

■ Ne vous laissez pas enfermer dans la routine du quotidien: allez au cinéma ou sortez avec des amis. Les techniques de détente, le yoga ou un bon massage permettent aussi d'accroître la sensation de bien-être et de couper court à toutes les envies boulimiques.

il ne permet pas d'expliquer à lui seul notre penchant pour les sucreries. Il est cependant important de combiner équilibre alimentaire et plaisir gustatif tout en satisfaisant ses envies. Les possibilités sont multiples. Pour savoir ce qui vous convient le mieux, un seul conseil: testez!



Pain aux fruits et fromage: cet en-cas salé, sain et savoureux calme l'envie de sucré.



Latte macchiato ou cappuccino: combinez les vertus apaisantes du lait à la sensation de bien-être que procure une boisson chaude sur l'organisme.

FAST FOOD

Nuit lactée



Souvent, boire du lait avant de coucher permet de régler les petits problèmes d'insomnie. En effet, le lait possède des propriétés apaisantes favorisant l'endormissement.

Pensez à ajouter

un peu de miel ou de safran, qui sont connus pour leur action bienfaisante sur le système digestif et le métabolisme.

Il suffit de cliquer!

Pour tout savoir sur l'alimentation, la fabrication du beurre ou l'apport journalier en calcium nécessaire à votre organisme, une seule adresse: www.swissmilk.ch. Vous y trouverez à coup sûr les réponses à vos questions.

Les atouts du fait maison



La pâtisserie au beurre faite maison présente l'avantage de ne pas contenir de graisses hydrogénées ou acides gras trans. Néfastes pour la santé, ces graisses sont obtenues par hydrogénation, un processus chimique consistant à solidifier des huiles végétales pour obtenir des graisses spécifiques qui se conservent plus longtemps et résistent à la chaleur. Si cette technique présente un intérêt pratique pour confectionner viennoiseries industrielles, produits semi-finis ou plats préparés, elle est décriée par les nutritionnistes du fait du fort apport en graisse pour l'organisme.