

# En-cas ou repas?

Dès qu'une petite faim pointe son nez, le cerveau passe immédiatement en revue toutes les sucreries vantées dans les publicités. Si les produits gras et sucrés rassasient bien et rapidement, ils altèrent l'appétit, provoquent des risques de caries et de prise de poids.

## 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 de lundi à jeudi de 9h à 11h par téléphone au 031 359 57 56 ou à l'adresse: Producteurs Suisses de Lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 nutrition@lemenu.ch

En semaine, il n'est pas toujours possible de faire une véritable pause à midi. Pour ne pas travailler le ventre vide toute la journée ni succomber aux envies de fast-food, de gâteaux ou de chocolat, certains apportent au bureau leur repas préparé d'avance, d'autres des produits sains à grignoter tels que des fruits et légumes, du pain azyme, un yogourt, une boisson lactée ou une soupe individuelle.

Boire au travail est tout aussi important que bien se nourrir. Contrairement à la faim, la soif est un signal préventif qui indique au corps qu'il n'est plus suffisamment hydraté. Elle peut s'accompagner de maux de tête, d'un coup de fatigue subite ou d'une baisse de concentration. Pour étancher sa soif, la bouteille d'eau est plus efficace que la machine à café. En effet, si deux à quatre tasses de café par jour ne nuisent pas, l'eau reste le liquide le plus hydratant.

### **Boire en réunion**

- Prenez avec vous une bouteille d'eau.
- Buvez régulièrement des petites quantités.
- Remplacez le café par des tisanes ou des jus de fruits.
- Lors de réunions longues, reprenez de l'énergie avec un milk-shake ou un verre d'Ovomaltine.

### **Les femmes grignotent, les hommes dévorent**

Plutôt que de faire trois repas copieux, les femmes préfèrent multiplier les petites portions tout au long de la journée. Les hommes, à l'inverse, aiment les assiettes bien remplies. De nombreux nutritionnistes recommandent de prendre trois repas principaux et deux repas intermédiaires

pour stabiliser le taux de sucre dans le sang et éviter les fringales. En réalité, il n'y a pas de règle universelle. C'est à chacun de juger: si vous ne prenez pas de poids en mangeant souvent de petites quantités, ne changez pas vos habitudes. Si trois repas principaux vous suffisent et que vous ne ressentez pas le besoin de prendre des en-cas, ne changez rien non plus! Car ce n'est pas le nombre mais la composition des repas qui est déterminante.

### **En-cas ou assiette copieuse?**

L'un et l'autre peuvent être sains, variés et équilibrés, dès lors que vous respectez les conseils suivants

- Prévoyez à chaque repas une grosse portion de légumes.
- Préférez la viande maigre comme la volaille, qui donne une impression de satiété durable.
- Variante végétarienne: lait, fromage blanc, cottage cheese, fromage et yogourt.
- Frites ou pâtes? Préférez le pain complet, les céréales complètes et les légumes secs.
- Remplacez le sucré par un fruit ou quelques fruits secs.

### **Gare aux fringales**

Hommes et femmes, en cas de fringale, nous sommes plutôt tentés de grignoter des aliments gras ou sucrés, parfois accompagnés d'un petit verre d'alcool. Ces envies boulimiques sont souvent dues à des sentiments négatifs tels que le dépit, l'ennui ou la frustration. Le grignotage fait vite perdre de vue le nombre de calories absorbées. Résultat: c'est la prise de poids. Il est tentant de grignoter devant la télé, sur le canapé ou un livre dans la main. Si vous ne concevez pas



de regarder la télé sans manger, choisissez des produits sains: un fruit, des bâtons de légumes crus, des tomates-cerise, des rondelles de pomme séchée, un yogourt, quelques tranches de viande séchée ou des dés de fromage. En boisson, optez pour un thé qui vous fera autant d'effet que le chocolat, les frites ou les chips, sans conséquences sur votre silhouette.

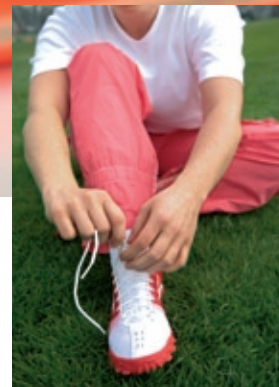
## FAIM ET SOIF

### Pourquoi le ventre gargouille-t-il?

Qui n'a jamais eu le ventre qui gargouille? Le gargouillement, ou «borborygme», est un bruit produit par le déplacement de gaz dans un segment du tube digestif vide contenant une grande quantité de liquide. C'est le signe qu'il est l'heure de passer à table!

### Qu'est-ce que la soif?

La soif est une sensation normale et nécessaire, qui survient lorsque notre corps n'est plus suffisamment hydraté, et ce dès la perte de quelques pour cent d'eau ou l'augmentation de la concentration de sel dans le sang (p. ex. lorsque l'on mange quelque chose de trop salé). C'est le signal que nous devons boire. Sans eau, le corps ne peut pas survivre plus de quelques jours.



Pour parer à l'ennui, vos baskets vous enfilerez!



Devant la télé, les chips par des légumes crus vous remplacerez!



Thé ou café? Pour le premier vous opterez!