

Travailler et bien manger

Concilier travail et alimentation saine n'est pas toujours une évidence. En période d'agitation et de stress, les bonnes résolutions passent à la trappe et l'on a tendance à manger n'importe quoi, n'importe où et n'importe comment. Voici quelques conseils et recettes simples qui vous éviteront de grignoter toute la journée.

Ceux qui ont l'habitude d'avaler en vitesse un café et des croissants le matin et un petit en-cas à midi entre deux rendez-vous risquent à terme d'avoir des problèmes de surpoids. Non pas que les croissants soient si caloriques et que les snacks de midi pèsent plus sur votre ligne qu'un repas gastronomique. Le problème vient plutôt du fait que l'on a souvent tendance à sous-estimer les calories que l'on ingurgite en grignotant entre les repas et à perdre le contrôle de ce que l'on absorbe. Pour res-

ter svelte et en forme, il vaut donc mieux prévoir trois repas fixes par jour et s'accorder un peu plus de temps pour se restaurer.

Ne zappez pas le déjeuner!

Partir au travail le ventre creux n'est pas sans conséquences: tôt ou tard, l'estomac crie famine et vous oblige à grignoter quelque chose. Mieux vaut donc ne pas faire l'impasse sur le déjeuner ou alors planifier un en-cas vers 9 heures. Il faut aussi savoir que l'on mange en général moins quand on prend le temps de se restaurer. Les flocons complets, les fruits frais et le lait constituent une bonne solution pour tous ceux qui sont trop fatigués pour avaler du solide le matin. Les plus pressés jetteront leur dévolu sur un milk-shake, qui leur donnera un coup de fouet bienvenu au saut du lit: du lait, des fruits, un yogourt et quelques flocons d'avoine passés au mixeur feront fort bien l'affaire. Vous préférez avaler un café au bistrot du coin? Dans ce cas, il vous faut bien réfléchir à ce que vous allez manger avec car si vous vous décidez au dernier moment, votre choix risque de se porter sur des aliments assez gras: croissants, sandwiches ou bretzels. Mieux vaut donc opter pour un latte macchiato avec des petits pains complets, un duo efficace pour lutter contre les petits creux

Midi: pizza, pâtes, kébabs ou MacDo?

La faim est mauvaise conseillère car quand on a le ventre creux, on a tendance à manger trop et à faire de mauvais choix. Il existe aujourd'hui différentes possibilités de manger sain, équilibré et léger. Les restaurants à l'emporter proposent souvent des salades, des sandwiches et des birchers aux



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?

Trois possibilités de nous contacter s'offrent à vous:

e-mail: nutrition@lemenu.ch

courrier traditionnel:

Rédaction LE MENU

Weststrasse 10, 3000 Berne 6

téléphone: 031 359 57 56

D'autres conseils pour mieux manger sous

www.lemenu.ch/mangersain



Chaud ou froid?

En principe, il est facile de concocter un repas équilibré, qu'il soit chaud ou froid. La réalité montre cependant qu'on utilise une bien plus grande variété d'ingrédients pour un repas chaud que pour un repas froid. Un repas chaud par jour, quel que soit le moment où il est pris, contribue donc à une alimentation équilibrée.

fruits très sains. Et vous pouvez acheter du fromage, du pain complet, des légumes crus et des fruits au magasin du coin. Autre solution intéressante: la lunch box, qui permet d'emporter au bureau les restes du souper de la veille – séré aux fruits, mélomélo de légumes avec tomates, concombres, poivrons et fenouil – et de les réchauffer au micro-ondes. Vous pouvez compléter le «menu» par du fromage frais, du séré aux herbes, de la mozzarella ou de la féta, voire de la viande maigre, p. ex. des blancs de poulet, ou des œufs durs. Pour que la salade reste bien fraîche, il faut y ajouter la sauce au tout dernier moment.

Que faire contre les envies de sucreries?

Les envies de sucreries après le dîner sont des classiques! Un bon remède est de se brosser les dents après le repas car dès que les papilles gustatives ne sont plus en contact avec la nourriture, elles n'envoient plus de stimuli, et l'envie de sucreries disparaît d'elle-même. Après le dîner, il est bon d'observer une période de trois ou quatre heures sans manger. Boire de l'eau suffit pour rester opérationnel l'après-midi. Le système digestif peut ainsi travailler tranquillement puis se reposer.

Un souper léger et vite préparé

Le soir, bien des gens aspirent à manger quelque chose de vite préparé, riche en vitamines, qui rassasie et satisfait les sens sans occasionner trop de vaisselle! Devant un tel challenge, de nombreuses femmes capitulent et servent, non sans une certaine mauvaise conscience, la fameux «café complet», un souper typiquement suisse à base de pain, de beurre, de fromage et de viande froide. Ces ingrédients sont tout à fait à leur place mais il est préférable d'y ajouter de la salade ou des dips de légumes pour assurer un apport supplémentaire de vitamines et de minéraux, prolonger le sentiment de satiété et faciliter la digestion. Complétés

avec des ingrédients frais, les restes permettent également de préparer un repas qui plaira à toute la famille.

Attention aux soirées TV

Si elles permettent de se détendre, les soirées passées à grignoter du chocolat, des chips et des bâtonnets salés arrosés de moultes bières et boissons sucrées laissent des traces sur la balance. Mais ce n'est bien sûr pas la télévision qui est en cause car il n'est pas interdit de la regarder sans gri-

«Il est facile et rapide de combiner des restes à des ingrédients frais. Voici quelques idées sur le site www.lemenu.ch/recettes.»

gnoter! Pour vous débarrasser de la mauvaise habitude de picorer tout et n'importe quoi, nous vous recommandons de boire du thé, une boisson beaucoup moins calorique, et, pourquoi pas, de suivre le téléjournal ou votre série préférée en faisant du vélo d'appartement. Une promenade vespérale, une balade en vélo ou une partie de ping-pong vous permettront également de sortir de votre routine et de travailler votre fréquence cardiaque. Car toutes les activités qui vous motivent à ne rien manger et à ne rien boire (hormis de l'eau) en-dehors des repas sont bonnes pour votre ligne.