

«Écouter son ventre autant que sa tête»

Dès notre plus jeune âge, nous faisons l'apprentissage de ce qui est bon pour nous et de ce qui a bon goût, une somme d'expériences qui va par la suite définir notre comportement alimentaire. Les motivations qui président au choix de tel ou tel aliment sont en effet fort complexes: certaines décisions viennent des tripes, d'autres sont plus cérébrales.

NICOLE HUWYLER



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 se fera un plaisir d'y répondre. Appelez-la au 031 359 57 58 ou envoyez-lui un courriel à l'adresse nicole.huwyler@swissmilk.ch

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es... L'être humain mange plusieurs fois par jour, toute sa vie durant, ce qui correspond à quelque 78 840 repas absorbés au cours d'une vie. En considérant une moyenne de 30 minutes par repas, un Européen consacre donc six années de son existence à se sustenter, voire dix si l'on tient compte du temps de préparation. Un chiffre qui donne à penser – et qui justifie surtout que l'on s'intéresse au contenu de nos assiettes!

Les signaux du ventre

L'estomac qui gargouille parce qu'il est vide et la glycémie (taux de sucre dans le sang) qui baisse sont les déclencheurs de la sensation de faim, le signal qui nous pousse à manger. La sensation de satiété, elle, nous indique que nous avons assez mangé et nous pousse donc à nous arrêter.

Le fonctionnement de ce mécanisme régulateur, géré notamment par le système nerveux central, dépend des signaux de satiété et de l'abondance des repas. Les protéines, par exemple, sont de gros déclencheurs de signaux de satiété, contrairement aux lipides. Un repas riche en protéines rassasie donc plus rapidement. En clair, on mange moins lorsqu'on mange des protéines. Le poids total et le volume des aliments sont aussi un facteur de régulation important.

La tentation du sucré

Il est toujours intéressant d'écouter les signaux de son corps. Faites donc quelques petits tests: quand avez-vous l'eau à la bouche? A quel moment cessez-vous de manger? A quoi remarquez-vous que vous êtes rassasié(e)? Autant de questions à priori simples, mais dont vous verrez que la réponse n'est pas forcément évidente! Il faut dire que le régu-

lateur faim-satiété est aussi influencé par la saveur des aliments proposés: les aliments gras et sucrés déclenchent dans le cerveau une réaction de plaisir. Nous mangeons dès lors non seulement parce que nous avons faim, mais aussi parce que nous avons envie de quelque chose dont le goût nous est agréable. Une réalité bien connue des pâtisseries!

L'attraction pour le sucré est innée, tout comme l'aversion pour l'amertume – ce qui explique pourquoi les enfants, souvent, n'aiment pas les choux de Bruxelles, par exemple. En revanche, si l'absorption d'un certain aliment est répétitivement associée à des expériences plaisantes, la tendance peut être inversée... et même les fameux choux de Bruxelles peuvent du coup se retrouver en tête du hit-parade! Notre programmation génétique peut donc être modifiée par nos expériences.

L'alimentation a ses raisons...

... que la raison connaît parfois! A tous ces processus complexes viennent en effet s'ajouter de nombreuses considérations liées au raisonnement.

Nous avons parfois tendance à classer notre nourriture en deux catégories: sain ou malsain, permis ou interdit. Or il est tout à fait inutile de diaboliser certains aliments, puisque la variété et la diversité sont les meilleurs garants d'un régime équilibré. Il n'existe en effet aucun aliment assez complet pour nous fournir à lui seul tous les nutriments dont nous avons besoin.

En conclusion, le mieux est de s'en tenir à la règle simple mais éprouvée: un peu de tout en fonction de vos besoins, en respectant la pyramide des aliments et avec un maximum de plaisir. Pour plus d'informations, voir www.swissmilk.ch/pyramide.