

Faites le plein d'énergie pour l'hiver

De la neige, du soleil et du temps libre, toutes les conditions sont réunies pour faire une petite escapade en famille. Pour bien affronter le froid, il convient cependant de se nourrir correctement, en mangeant quelque chose de chaud, par exemple.

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 la santé et l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00, par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse nicole.huwyler@swissmilk.ch

Pendant les périodes de grand froid, on apprécie tout particulièrement les repas chauds. D'autant que le parfum d'un plat qui mijote tendrement réconforte et réchauffe à lui seul le corps et l'esprit. Les épices fréquemment utilisées en hiver, telles que la cannelle et la vanille, ainsi que le miel ont eux aussi un effet thermique non négligeable. Et quand il fait un froid à ne pas mettre le nez dehors, une bonne boisson chaude permet de chasser les pensées moroses. Enfin, manger chaud ce n'est pas seulement se sustenter. C'est aussi s'asseoir autour d'une table et partager un moment convivial dans une atmosphère chaleureuse.

Pour résister au froid

Lorsqu'on se promène en famille en hiver, il est important de veiller à ce que les enfants, et les adultes, soient habillés assez chaudement. Pour des excursions d'une certaine durée, il convient en outre de prévoir un petit casse-croûte pour la route. Les dix-heures et les quatre-heures sont des collations très importantes pour les enfants. Elles permettent de bien réguler leur faim et leur appétit, étroitement liés à l'énergie qu'ils dépensent. En règle générale, les enfants sont plus à l'aise et plus dynamiques avec cinq petits repas par jour. Prenez donc toujours le temps de faire une petite pause casse-croûte.

Boire suffisamment

L'apport de liquides est particulièrement important. Si nous transpirons moins en hiver en raison de la température ambiante, nous n'en perdons pas moins beaucoup de liquide: lorsque l'air est froid et sec, nous perdons beaucoup d'humidité par notre respiration. Le problème, c'est qu'en raison du froid, la sensation de soif apparaît beaucoup moins

vite qu'en été. Les amateurs de sports d'hiver préfèrent les boissons chaudes: elles sont plus faciles à digérer, confèrent une sensation agréable et permettent en plus de se réchauffer les mains.

Que faut-il emporter avec soi?

Vous trouverez aux pages suivantes quelques idées de casse-croûte hivernaux. Un thé à la cannelle et au chocolat, ça vous dit? A moins que vous ne préfériez un bon lait chaud aux épices agrémenté de miel? Quoi qu'il en soit, ces deux boissons vous apporteront chaleur et réconfort sans vous surcharger l'estomac. Et pour les excursions, les bâtonnets aux fruits vous fourniront un apport énergétique bienvenu grâce aux hydrates de carbone qu'ils contiennent. Une fois rentrés à la maison, le pain épicé richement garni vous permettra de partager un moment convivial. ■

POURQUOI LE FROID NOUS DONNE-T-IL FAIM?

Pourquoi avons-nous plus d'appétit en hiver? Pour expliquer ce phénomène, des scientifiques ont élaboré la théorie dite thermostatique, selon laquelle l'action dynamique des aliments tend à augmenter la température corporelle, raison pour laquelle les gens mangent plus dans les pays froids que dans les pays chauds. Le fait de manger plus en hiver, notamment des douceurs, est également lié à une carence en sérotonine, due à l'absence de soleil. La sérotonine, qui a besoin de la lumière naturelle, est responsable de notre équilibre psychique. Certains aliments, notamment les sucreries, font augmenter rapidement notre taux de sérotonine et contribuent ainsi à accroître notre sensation de bien-être.