

Savourez pleinement les pauses repas!

Nombreux sont ceux qui ne prennent plus le temps de s'arrêter pour manger. Cette coupure est pourtant salutaire pour l'organisme. Redécouvrez donc les bienfaits d'une véritable pause de midi!

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 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

Depuis quelques années, la tendance ne cesse de prendre de l'ampleur: finis les repas à heure fixe, nous voici dans l'ère du grignotage permanent. Or, cette nouvelle habitude n'est pas sans conséquence sur l'organisme et se traduit souvent par une prise de poids. Car à force de picorer par-ci et de siroter par-là, l'esprit occupé à tout autre chose, on perd toute notion de quantité. Accordez-vous donc une véritable pause pour savourer pleinement votre repas.

Qui mange vite mange plus!

De plus en plus d'actifs avouent ne pas disposer d'assez de temps pour manger. Cela concerne plus particulièrement les hommes, qui consacrent environ 20 minutes au principal repas de la journée. Cette durée étant trop courte pour qu'ils ressentent une sensation de satiété, les «sprinteurs de la pause de midi» mangent souvent trop. Lorsqu'on est détendu, au contraire, on est plus attentif aux signaux émis par notre organisme et l'on est moins porté à faire des excès.

Si, dans le stress du quotidien et en particulier au cours des semaines précédant Noël, nous sommes parfois amenés à courir plusieurs lièvres à la fois afin de concilier travail, famille et loisirs, il ne faut pas pour autant négliger l'importance des breaks et des moments de détente. Ils permettent à l'esprit de vagabonder et à l'organisme de recharger ses batteries. De plus, saviez-vous qu'en prenant le temps de manger en toute tranquillité, vous renforcez vos défenses immunitaires?

Se faire plaisir

Cuisine et plaisir sont intimement liés: une odeur agréable, rappelant des souvenirs plaisants est à elle seule capable d'ouvrir l'appétit. Qui pourrait par exemple résister au parfum de la cannelle ou aux arômes de la sauge fraîche? Profiter pleinement d'un repas, ce n'est pas seulement absorber des nutriments essentiels, mais aussi faire voyager ses sens et son esprit!

LES ALIMENTS ET LEURS VERTUS

- **Lavande:** cette plante odorante possède des vertus apaisantes, notamment en cas de troubles intestinaux ou gastriques. Testez-la en cuisine: ses huiles essentielles stimulent l'appétit.
- **Chocolat:** il augmente le taux de sérotonine, déclenchant ainsi une sensation de bien-être. Le chocolat contient aussi des polyphénols, qui protègent les cellules des radicaux libres et sont bénéfiques pour le système cardio-vasculaire.
- **Céréales complètes:** riches en vitamines et en minéraux, elles sont également une

excellente source de fibres naturelles. Elles permettent en outre d'assurer un taux de glycémie constant, indispensable pour réaliser de bonnes performances ou pour garder le moral.

- **Produits laitiers:** ils contiennent des protéines comme le tryptophane, acide aminé précurseur de la sérotonine. Cette hormone est la gardienne de notre équilibre psychique et agit aussi sur le sommeil. En outre, les glucides du lait (lactose, p. ex.), qui favorisent la sécrétion de tryptophane au niveau neuronal, exercent indirectement une action relaxante.