

FITLINE

LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS DE JUILLET



MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Prendre le temps de manger

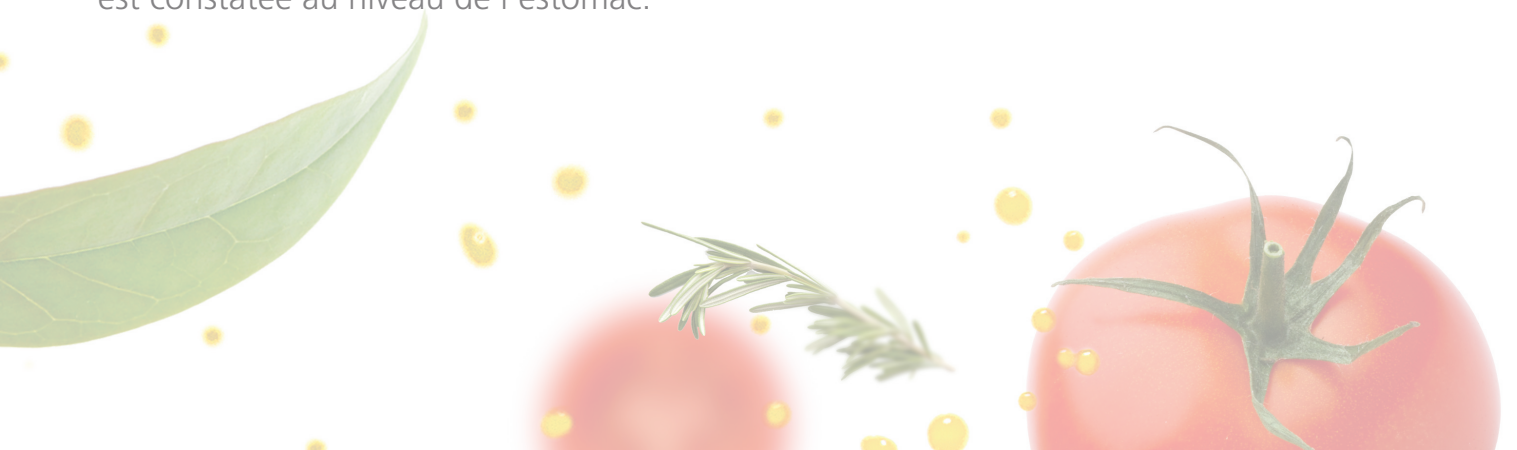
Prendre le temps de manger signifie prendre un repas de plus de vingt minutes. Par habitude ou par contrainte de temps, manger rapidement peut être un facteur de risque de prise pondérale.

Dans un pays où le surpoids touche 30% de la population et l'obésité 10%, il vaut la peine de s'arrêter un instant sur ce point qui, avec de nombreux autres facteurs, peut contribuer à un excès de poids.

Bien manger, c'est d'abord connaître son corps et identifier les signaux tels que l'envie, la faim et la satiété et y répondre de manière adaptée. Il s'agit donc de manger par faim, de reconnaître ses envies tout en les maîtrisant et de s'arrêter une fois la satiété ressentie. Le fait de manger lentement aide le corps à la percevoir et à ne pas exagérer.

Pourquoi manger lentement ?

La sensation de satiété intervient lorsque l'estomac transmet au cerveau des signaux de satiété dès que l'organisme a eu ce dont il avait besoin pour se nourrir. Ils définiront la fin du repas et prennent environ vingt minutes avant d'être captés. Si l'on mange rapidement, la quantité de nourriture ingérée au bout de ce laps de temps sera donc plus importante que si l'on mange lentement. Par ce mécanisme, il est alors facile d'absorber de trop grandes quantités de nourriture avant de ressentir une sensation désagréable au niveau de l'estomac (ballonnements, fatigue, maux de ventre, etc.). En mangeant à un rythme adapté, ces signaux sont perçus au bon moment, ce qui permet de s'arrêter lorsqu'une sensation agréable est constatée au niveau de l'estomac.



Comment manger lentement ?

Il existe de nombreuses astuces pour ralentir le rythme des repas et chacun doit trouver sa propre stratégie. Voici quelques suggestions :

- Manger sans autre activité en parallèle (par exemple, ne pas se laisser perturber par un écran ou manger en conduisant)
- Faire des pauses durant le repas, en déposant les couverts à plusieurs reprises
- Bien mâcher les aliments (en fonction de leur texture de l'aliment et de la grandeur de la bouchée)
- Manger dans un environnement calme
- Être confortablement installé à table
- Manger en respectant un rythme régulier (3 repas par jour avec des pauses de 4 heures au minimum entre ceux-ci, et ajouter une collation entre deux si la faim se fait ressentir)
- Manger en compagnie
- Manger en utilisant les 5 sens (la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et bien-sûr le goût !)

Et vous, comment vous comportez-vous lors des repas ?

