



RUBRIQUE SIGNÉE
CLAUDINE ROBERT HOARAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
LIBÉRALE À SAINT-DENIS



Comment grignoter malin ?

Par stress, par ennui, par faim ou sans raison, consommer régulièrement des aliments en dehors des repas est déconseillé ; d'autant plus que ces aliments sont très souvent riches en calories et qu'ils ne permettent pas à l'organisme d'arriver à une sensation de satiété. Le grignotage est peu favorable au maintien d'un bon apport nutritionnel du fait du risque de consommation excessive de sucre et/ou de graisses. Alors, comment éviter de grignoter ?

Pourquoi on grignote ?

Si cette envie de grignotage vous prend occasionnellement et que vous ne dévorez pas des quantités astronomiques, cela n'est pas préjudiciable à l'organisme qui sait faire la part des choses et parvient à compenser automatiquement.

En revanche, si cette habitude est trop fréquente, voire régulière, elle déstabilise l'équilibre nutritionnel et favorise la

prise de poids. Il est alors grand temps de trouver une solution afin de restaurer un vrai rythme alimentaire pour réhabiliter son organisme.

Identifier l'origine de ce besoin de grignotage est l'un des meilleurs moyens pour y remédier : l'ennui, le stress, le petit-déjeuner trop léger, le manque d'exercice... sont des causes de ce dysfonctionnement de notre rythme alimentaire. Aussi, se

reprandre en main, changer ses habitudes permettent de retrouver équilibre, forme et santé.

Le meilleur moyen d'éviter le grignotage est de manger équilibré en respectant les trois repas quotidiens (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), en programmant une vraie collation dans la matinée ou un goûter l'après-midi, ce qui évitera de manger de façon anarchique et continue.

Eviter les grignotages trop caloriques

Évitez de prendre systématiquement des produits trop riches en lipides (graisses) ou en glucides (sucre). Non seulement ils ne coupent pas la faim, mais apportent peu de nutriments utiles. À titre d'exemple, quelques aliments contenant l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile : un paquet de chips de 30 g, 2 biscuits fourrés chocolat, 2 cookies, une poignée de cacahuètes (20 g), un croissant.

Trucs et astuces

Essayez d'allier plaisir et intérêt nutritionnel en privilégiant les fruits (fraises, clémentine, kiwi...), les compotes (sans sucre ajouté), les produits laitiers maigres (en alternant yaourt et fromage blanc), les légumes à croquer (radis, carottes...) et, éventuellement une tranche de pain et deux carrés de chocolat.

Buvez un grand verre d'eau ou un peu de thé vert.

Faire de « vrais » repas

Pour tenir jusqu'au repas suivant, la composition des repas principaux est importante : associez les féculents (riz, pâtes, pomme de terre...) apportant des sucres complexes c'est-à-dire de l'énergie durable aux légumes riches en fibres ayant un pouvoir rassasiant et accompagnez-les d'une part de protéines (viande, poisson ou œuf). Terminez par un laitage et/ou un fruit : satiété assurée entre deux repas.

Mais si malgré cela, l'envie de grignoter ne s'en va pas, quelques conseils pratiques peuvent vous y aider.