

Mon comportement alimentaire

Pourquoi mangez-vous ? Mangez-vous uniquement lorsque vous avez faim ?

Sûrement pas, car nous sommes fortement influençables en ce qui concerne notre comportement alimentaire. Cela se passe souvent inconsciemment. Des expériences ont montré que notre comportement est, par exemple, influencé par les couleurs. Lorsque nous mangeons des Smarties multicolores, nous en consommons davantage que si les Smarties étaient monochromes. Plus l'offre d'un buffet est large et variée, plus nous sommes tentés de trop manger. Nous buvons plus lorsque les verres sont grands, et en règle générale nous mangeons plus lorsque les emballages sont grands. De même, des expériences ont montré que nous consommons de plus grandes quantités de produits soi-disant « light » que de produits normaux (p. ex. les chips).

Ne vous faites pas mener par le bout du nez : mangez en connaissance de cause. Pour contrôler le poids, mangez dans de petites assiettes, mais buvez l'eau minérale dans de grands verres.

L'éducation a également une grande influence sur notre futur comportement alimentaire : « Finis ton assiette pour qu'il fasse beau demain. » « Si tu finis ton assiette, tu auras un dessert. » « Je te donne du chocolat parce que tu as été sage. » « Aujourd'hui il y a un dessert parce que tu es triste. » De nombreuses expériences faites au cours de l'enfance et l'adolescence ont un impact sur le comportement alimentaire dont nous ne sommes pas conscients. C'est pourquoi il est important de ne pas « éduquer » les enfants en ayant recours à la nourriture. La nourriture ne doit être ni une punition ni une récompense, car ce que nous apprenons pendant notre enfance continuera à nous influencer à l'âge adulte.

A cela s'ajoutent les aspects sociaux : « A Noël, nous mangeons toujours un repas un peu plus copieux. » « A Pâques, il y a toujours beaucoup de chocolat. » « A l'occasion d'un anniversaire, il y a toujours un gâteau. » « Un repas délicieux s'accompagne d'un verre de vin. » Ne laissez pas passer les occasions de faire la fête, savourez les exceptions les jours de fête – mais essayez d'augmenter votre consommation d'énergie ces jours-là. Après un repas un peu trop copieux, une longue promenade est indiquée. Après la fête, il s'agit de retrouver son rythme de tous les jours. Commencez la journée par un petit déjeuner équilibré, comme par exemple un muesli avec des fruits frais ou du pain complet, du fromage et des fruits. Prévoyez un repas équilibré avec beaucoup de légumes ou de salade le midi et le soir. Ainsi, vous n'aurez pas de mal à retrouver votre rythme de tous les jours.

Observez-vous vous-même ; êtes-vous d'accord que vous adoptez souvent et involontairement un schéma comportemental qui a des conséquences défavorables sur votre poids ?

Voici quelques conseils pour changer de comportement :

- Notez exactement ce que vous souhaitez changer.
- Ne prévoyez pas trop de choses à la fois, essayez plutôt de changer votre comportement petit à petit.
- Consignez vos résolutions par écrit.

- Si vous avez réussi à mettre en œuvre votre résolution, offrez-vous des récompenses en achetant un bon livre, un bouquet de fleurs ou en mettant une somme coquette dans votre tirelire.
- Soyez patient et accordez-vous du temps pour changer de comportement – il est impossible de se débarrasser de ses vieilles habitudes du jour au lendemain.

La recette saisonnière :

Flan de riz estival

(dessert pour 4 personnes)

90 g de riz (riz risotto ou riz rond)
3 dl de lait
1 dl d'eau
2 pincées de sel
1 gousse de vanille
zeste de citron
1 à 2 cs de sucre
30 g d'amandes effilées

Faire cuire le liquide avec le sucre, le sel, la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur et le zeste de citron. Ajouter le riz et faire cuire en remuant constamment jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse. Retirer la gousse de vanille de la bouillie et ajouter les amandes effilées. Verser la bouillie dans des moules passés à l'eau froide et laisser refroidir.

400 g de fraises mûres
1 cs de vinaigre balsamique
év. un peu de sucre (inutile si les fraises sont très mûres)
1/2 melon

Mixer les fraises avec le vinaigre. Démouler les flans de riz et verser la sauce dessus. Couper le melon en petits cubes. Garnir les flans avec les cubes de melon et une feuille de menthe.