

Les en-cas

Est-il utile de prévoir des en-cas pour maîtriser son poids corporel ? Il n'est pas si simple que cela de répondre à cette question, en effet, la réponse dépend de plusieurs facteurs. Autrefois, il était recommandé de consommer de nombreux petits repas pour éviter de "s'empiffrer" pendant les repas principaux. Depuis quelques années, il est plutôt recommandé de faire une pause entre deux repas pour permettre au corps de puiser dans les réserves de graisse. Laquelle des deux théories est juste ? Les informations suivantes devraient vous permettre de trouver le rythme de repas le mieux adapté à vos besoins.

Les en-cas servent à assouvir les petites faims entre deux repas. Les enfants qui, en règle générale, ont plus d'activités physiques que les adultes, ont vraiment besoin de petits en-cas. Or, lorsque quelqu'un souhaite maîtriser son poids, il peut être utile de renoncer à ces derniers. Des pauses prolongées entre deux repas (3 à 5 heures) ont pour effet que le corps puise dans ses réserves pour couvrir les besoins énergétiques. Ne renoncez cependant pas à votre casse-croûte de neuf heures ou de quatre heures si vous sentez que la faim devient trop impérieuse. Si vos journées de travail sont longues, si vous prenez votre petit déjeuner tôt le matin et votre dîner tard le soir, il peut être tout à fait utile de prévoir un en-cas pour prévenir une faim trop tenaillante.

Si vous décidez de prendre un casse-croûte à neuf heures et à quatre heures selon les critères évoqués ci-dessus, choisissez parmi les aliments suivants :

- des fruits de saison
- des galettes de riz, du pain ou des snacks DAR-VIDA
- du pain aux noix
- un petit muesli avec des flocons d'avoine, des noix, des fruits, du yaourt ou du fromage blanc
- du pain et des légumes crus
- des petits pains aux noix et raisins secs
- un milkshake (« maison » avec du lait et des fruits frais de saison)
- yaourt aux fruits frais

Accompagnez votre repas d'une boisson non sucrée et accordez-vous un peu de temps libre pour savourer votre en-cas.

Si vous prévoyez des en-cas, cela ne veut pas dire que vous grignotez en permanence mais que vous faites des pauses ciblées pour reprendre de l'énergie.

Respectez un rythme de repas régulier et prévoyez les en-cas en fonction de vos besoins (p. ex. après le sport).

Beatrice Conrad, diététicienne diplômée, Platanenweg 10,
4914 Roggwil beatrice.conrad@bluewin.ch

Selon les besoins individuels, 3 à 6 repas par jour sont utiles. Essayez de trouver votre rythme de repas personnel et respectez-le régulièrement. Veillez à votre sensation de faim et de rassasiement. Il n'existe pas de « bonne » ou « mauvaise » recommandation concernant ce rythme. Faites attention à vos besoins et ne vous accrochez pas à une quelconque théorie.