



Nutrition

Grignoter sain ?

« APPRENEZ À GRIGNOTER MALIN », LES MEDIA ABONDENT EN CONSEILS POUR NOUS REMETTRE SUR LA VOIE DU DIÉTÉTIQUEMENT CORRECT. ET SI NOUS PASSONS À CÔTÉ DE QUELQUE CHOSE ? APPRENNONS À DÉCRYPTER NOS BESOINS.

Grignotage, soyons clair

L'on trouve bien des variantes dans la définition du grignotage, mais plusieurs critères sont récurrents : prise alimentaire en dehors des repas, par petites quantités à la fois, en l'absence de faim, nutritionnellement douteux.

Or en diététique comportementale, nous prenons en compte les besoins nutritionnels, mais aussi les besoins sensoriels, émotionnels et symboliques, que l'alimentation contribue naturellement à réguler. La définition que je propose est donc précise : un grignotage est une prise alimentaire en mode automatique, qui ne répond à aucun de ces besoins. Cela le distingue d'une part des collations, que l'on consomme en dehors des repas pour répondre à la faim, donc à un besoin d'énergie. Cela permet d'autre part d'intégrer les aliments qui répondent à un besoin émotionnel, quand nous cherchons en conscience à apaiser l'intensité d'un stress. Et encore les expériences sensorielles, qui alimentent notre curiosité de gourmet, quand nous n'avons pas faim mais sommes intrigué de découvrir ce que cette étonnante pâtisserie exotique peut

procurer comme sensation... Ainsi tout ce qui fait sens, qui a une utilité en terme d'équilibre physique et / ou psychique, est légitimé.

Pourquoi je grignote ?

Les vrais grignotages sont ceux qui ne servent à rien, qui ne procurent aucun plaisir et aucun bien, même à court terme. C'est ce que l'on mange sans envie, parce que cela se trouve sous nos yeux, qu'il s'agit de quelque chose qu'habituellement nous aimons, mais dont nous ne vérifions pas si cela nous tente vraiment ici maintenant.

L'on peut aussi commencer à se reconforter avec la nourriture, puis passer en mode grignotage, quand nous ne vérifions pas le moment ou notre besoin est comblé, notre envie satisfaite, l'émotion apaisée, que nous sommes rassasiés.

Grignoter sain, c'est possible ?

Dans le langage courant, « sain » est assimilé à « diététiquement correct » dans la mesure où l'on considère certains

aliments comme bons et d'autres comme mauvais. Or, un aliment est bon s'il est à même de satisfaire nos besoins. Certaines entreprises mettent à disposition des fruits frais pour que leurs employés « grignotent intelligemment ». Or, si l'on n'a pas faim et besoin de rien, manger une pomme n'est pas plus sain que manger un biscuit : c'est superflu. En outre, si c'est l'apaisement que nous recherchons, quelques carrés de chocolat seront probablement plus efficaces que des fleurettes de brocolis...

D'où l'importance d'identifier notre besoin pour y répondre de manière saine, c'est-à-dire adaptée : ai-je besoin de réconfort, de sensations moelleuses et douces ? Me tourner vers des aliments qui ont ces qualités, à déguster en conscience, sera le plus efficace. Ai-je besoin d'un coup de fouet, de vitalité, de digestibilité ? Un fruit pourra être bienvenu...

Notons qu'il n'y a pas d'aliment sain en soi : le meilleur des pains sera malsain pour une personne intolérante au gluten, la meilleure des pommes à croquer du verger familial sera malsaine en cas d'intestins irrités ... Tout est relatif, sachons nous écouter et vérifier nos envies et signaux de tolérance.



Aix LES BAINS
EAU MINÉRALE NATURELLE

1^{ÈRE} MARQUE À INTÉGRER
50% DE PLASTIQUE RECYCLÉ
CONTRIBUE À RÉDUIRE L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL

100% recyclable
Trions plus

FILM ET BOUTEILLES FABRIQUÉS AVEC 50% DE PLASTIQUE RECYCLÉ

EAU MINÉRALE NATURELLE
Convient aux régimes pauvres en sodium.

SEAB : Société des Eaux d'Aix-les-Bains
275, rue Boucher de la Ruppelle - 73100 Grésy-sur-Aix

6x0,5L
6x1L
6x1,5L

© Edler von Rabenstein, Brooke Iarck, Anne Claude



LES VRAIS GRIGNOTAGES
SONT CEUX QUI NE
SERVENT À RIEN,
QUI NE PROCURENT
AUCUN PLAISIR
ET AUCUN BIEN,
MÊME À COURT TERME.

C'est la reconnaissance de nos besoins qui nous permet de nous affranchir des jugements hors de propos sur les aliments que nous choisissons : si nous commençons à nous écouter ?

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
CONSULTATIONS ET ATELIERS
DE CUISINE SAINE ET GOURMANDE.
ANNECY ET PROXIMITÉ
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



Des collations qui font du bien

Mais revenons aux collations, ces encas bienvenus quand la faim apparaît en cours de journée. Une saine collation permettra d'apaiser notre faim, tout en étant digeste et en ménageant le retour de notre appétit pour profiter du prochain repas. Les choix varient donc d'une personne et d'une situation à l'autre : ai-je besoin d'un coup de fouet pour tenir une petite heure ? Un fruit source de sucres rapides et vitamines pourra être approprié. Ai-je besoin de me caler pour patienter plus longtemps ? Des glucides lentement assimilés, associés par exemple à des protéines, pourront faire l'affaire. A nous alors la tartine de bon pain au levain à la purée d'amande ou de noisette, le sandwich jambon-fromage ou à l'houmous en version végétale... Dans une quantité adaptée à mon besoin, ni plus ni moins.

LIVRE À PARAÎTRE
PRINTEMPS 2020

NOURRIR MON ENFANT INTÉRIEUR - L'ANTI-RÉGIME BIENVEILLANT D'UNE DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE

« Pourquoi je grignote et ne mange pas comme je devrais ? ». C'est pour répondre à ces questions et trouver la voie d'une plus grande sérénité alimentaire que je vous propose d'aller à la rencontre de votre Enfant intérieur. Découvrez et accueillez cette si précieuse part de vous pour sortir des modes compulsifs et faire la paix avec votre corps et votre assiette.
Suivez-moi sur le site www.mangeurs-libres.fr

© David B Townsend, Monika Grabkowska