

Bien-être

Régime : limiter le grignotage

Line Renette ALOMO
Libreville/Gabon

Vous surveillez votre ligne et n'avez jamais faim à table, mais entre les repas, inévitablement, vous craquez sur des biscuits ou des chips ? Que ce soit par faim, par stress ou par ennui, le grignotage a des conséquences sur la glycémie et surtout la ligne. Comment le limiter ? Notre confrère en ligne Doctissimo livre quelques astuces.

D'ABORD le pain. En prendre au petit déjeuner limite les petites faims de la matinée. Le pain (sauf le pain de mie) est donc à préférer aux céréales. Il a un index glycémique assez bas, contient environ 55 % de glucides complexes et des fibres qui permettent de bien caler et fournir de l'énergie pour la matinée. C'est aussi une source de vitamines du groupe B et de minéraux. En revanche, on se contente de deux belles tranches et on garde la main légère sur le beurre et la confiture. A compléter d'un laitage et d'un fruit. Et la salade alors ? Quand

on n'a pas très faim, la salade ne suffit pas. Même si elle est composée et équilibrée avec des crudités, du thon ou du jambon, et des pommes de terre ou même du riz ! Il convient d'ajouter un laitage et un fruit pour en faire un repas équilibré et limiter le grignotage dans l'après-midi.

Pour ce qui est des féculents, quand on surveille sa ligne, il faut les éviter à midi. Un petit pain de 50 g ou 4 à 5 cuillères à soupe de féculents au déjeuner vont vous aider à vous sentir rassasié(e). À privilégier pour leur teneur en fibres et un index glycémique moyen : les légumineuses et les pâtes. Préférez aussi les pommes de terre vapeur ! Ensuite, bien sûr, on évite d'ajouter des matières grasses inutiles !

LA POMME MEILLEURE COLLATION ?* En après-midi, si vous avez sauté le déjeuner, vous pouvez manger une viennoiserie. Il n'y a pas que les calories qui comptent, mais aussi le rythme et la structure des repas. Une viennoiserie comptabilise entre 250 et 350 kcal, l'équivalent d'environ 2 cuillères à soupe d'huile.



Photo : D.R

Quand on suit sa ligne, limiter le grignotage est primordial.

Attention. La meilleure collation n'est pas la pomme. Comme tous les fruits, la pomme contient du sucre, voire un peu plus que les agrumes ou les fraises par exemple. Une pomme apporte en moyenne 20 g de glucides et comptabilise 80 kcal. En revanche, sa teneur en fibres (environ 3 g) en fait un aliment satiétogène. C'est pour cela qu'elle cale bien. Mais il ne s'agit pas d'en abuser ! Il vous faut assimiler qu'un yaourt nature et

quelques amandes calment l'envie de grignoter. Car, le yaourt apporte environ 5 g de protéines et contient aussi du tryptophane qui aide à réguler le grignotage. Les amandes (comme les pistaches) contiennent du magnésium qui contribue à réduire la fatigue, mais aussi de la niacine pour aider à améliorer les fonctions cognitives. Une combinaison idéale en somme ! De même, un yaourt normal est mieux en cas de

petite faim que celui allégé. Raison : la différence calorique entre un yaourt normal et allégé est environ de 10 kcal, ce qui est minime. Par ailleurs, un yaourt à 0 % de matière grasse ne contient plus de vitamine D. Le plaisir de le manger n'est non plus pas le même ! Associé à un carré de chocolat ou quelques amandes, voici une collation agréable et riche en minéraux.

BOIRE DE L'EAU* Autre chose, boire de l'eau limite le grignotage. Après avoir bu un verre d'eau, l'estomac se remplit plus lentement. On mange moins. L'effet est le même avec un thé ou une tisane. Et, enfin, la seule volonté ne suffit pas pour limiter le grignotage. Il est plutôt important de connaître la cause du grignotage et de repérer le moment clé où vient l'envie de grignoter. Est-ce par fatigue, par ennui, par stress ou par faim ? Il peut aussi s'agir d'une déficience en hormones. Le grignotage peut être compulsif et la volonté n'a plus rien à voir. Les conseils pour l'éviter ne seront pas les mêmes !

Brèves

Le surpoids maternel durant la grossesse corrélié à un sur-risque d'épilepsie chez l'enfant
Cette étude, menée auprès de plus de 1,4 million d'enfants nés entre 1997 et 2011 en Suède, indique que le risque d'épilepsie était 11% supérieur parmi ceux dont la mère était en surpoids durant la grossesse (avec un indice de masse corporelle de 25 à 30), par rapport aux enfants nés de mère de corpulence normale. Extrapolé à la population générale, ce sur-risque est estimé entre +4% et +17%.

Rennes : ils imaginent un pantalon révolutionnaire pour les femmes enceintes
Pour les femmes enceintes, la garde-robe peut vite devenir un gros sujet casse-tête. Entre la volonté de se sentir bien et celle de ne pas se ruiner, il n'est pas toujours simple pour les futures mamans de faire leur choix. La solution pourrait venir de l'Ecole nationale supérieure de chimie de Rennes en France, où un groupe de neuf élèves ingénieurs vient d'être primé au concours Innov'Chem pour un projet de pantalon qui pourrait bien révolutionner le quotidien des femmes enceintes.

Rassemblées par L.R.A.



TOYOTA
QUALITÉ SUPÉRIEURE

RAV4

AFFIRMEZ VOTRE **CARACTÈRE**

À partir de
15 900 000
Fcfv TTC



TOYOTA GABON

TOYOTA GABON est représenté à Port Gentil et Franceville par GESPARG.

* TROIS ANS ou 100 000 km, le premier atteint, pour tout véhicule entretenu par TOYOTA GABON.

BP 31 LIBREVILLE - T : (241) 01 79 26 85 / 01 79 26 90 / 01 79 27 85
email : toyota.gabon@groupe-sogafric.com - www.toyotagabon.com

Nous construisons l'avenir

