

LE GRIGNOTAGE, A DECONSEILLER POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE !

Phase de mise en route

1. Vous arrive-t-il de manger entre les repas ?
2. Que mangez-vous dans ce cas ?
3. Pourquoi pensez-vous que ce n'est pas bon de grignoter ?

Premier conseil

→ Il est important de bien manger à tous les repas afin de ne pas avoir faim entre eux.

Les questions relatives à la thématique

1. D'après vous, pourquoi pouvez-vous avoir envie de grignoter ?

1.1. Premier élément de réponse

→ Le plus souvent l'envie de grignoter est due à une alimentation déséquilibrée

1.2. Ce qu'il faut savoir

→ La prise de féculents à tous les repas est nécessaire car ces aliments diffusent l'énergie dans le corps lentement. Ceci permet de procurer une sensation de satiété sur le long terme afin de diminuer la faim et les envies de grignoter.

1.3 Et en plus !

→ Le grignotage est une prise alimentaire en dehors des heures de repas traditionnelles.

L'envie de grignoter peut aussi être associée à l'ennui, au mal-être, ou encore à la vue des publicités alimentaires qui nous entourent... Il est donc important de savoir s'occuper, d'avoir des activités régulières et de communiquer.

Un rythme de vie rapide, où l'on ne prend pas le temps de rester à table, peut aussi nous amener à grignoter régulièrement.

Il faut donc que chacun s'attache à prendre conscience de quand et quelle quantité il mange et si il en a vraiment besoin...

2. Pourquoi est-ce mauvais pour la santé de grignoter ?

2.1. *Premier élément de réponse*

→ Un grignotage fréquent et renouvelé diminue la sensation de faim. L'organisme ne sait plus différencier une réelle sensation de faim d'une envie de manger. Il accumule alors de l'énergie qu'il ne va pas utiliser. Ce mécanisme est un facteur d'obésité.

2.2. *Ce qu'il faut savoir...*

→ A partir du moment où la quantité d'énergie absorbée par le corps est supérieure à celle dépensée, le corps va transformer les nutriments en graisses qui vont s'accumuler dans le corps

3. Quels sont les aliments propices au grignotage ?

3.1. *Premier élément de réponse*

→ En général, ce sont des produits faciles d'accès comme les barres de chocolats, les viennoiseries, les sodas...

3.2. *Ce qu'il faut savoir*

→ Les produits que nous grignotons sont souvent des produits trop sucrés. Les sodas, par exemple, sont des boissons peu désaltérantes et qui nous incitent à consommer sucré. La plupart des produits de cette catégorie contiennent aussi des graisses cachées, de très mauvaise qualité nutritionnelle.

Une accumulation trop importante de graisses dans l'organisme présente un important facteur de risque dans l'apparition de maladies cardiovasculaires, endocriniennes et de l'obésité.

4. Quelles sont les solutions à adopter pour éviter le grignotage ?

4.1. *Premier élément de réponse*

→ Le plus important est de toujours se poser la question « est-ce que j'ai vraiment faim ? » avant de manger.

4.2. *Ce qu'il faut savoir*

→ Il faut manger des féculents 3 à 4 fois par jour

→ Il faut aussi consommer des aliments riches en fibres (fruits, légumes, légumineuses), car ils apportent une sensation de satiété

→ Le matin, il est possible d'ajouter une collation composée d'un fruit et d'une boisson vers 10h, afin de remédier à la sensation de faim entre 11h et 12h

- Les enfants peuvent aussi se permettre de prendre un goûter équilibré pour les aider à tenir jusqu'au soir
- Les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches) ralentissent aussi l'apparition de la sensation de faim
- En cas de réelle nécessité de manger entre les repas, la meilleure solution reste la consommation d'un fruit

