



# À MA FAIM, *oui, mais pas plus*

Entre chipotage et boulottage, notre nutri-attitude souvent balance. sept clés pour ressentir la satiété et manger selon nos vrais besoins.

TEXTE ANNE LAURE GANNAC

**Q**uand avons-nous suffisamment mangé? Difficile à dire tant il est tentant, face à de bons plats, de n'écouter que notre gourmandise. Patrick Leconte, nutritionniste à Genève, donne deux repères qui peuvent aider: «Lorsque nous sortons de table, nous devons nous sentir d'attaque; piquer du nez après le repas est le signe que nous avons trop mangé. De plus, nous devrions avoir encore un peu faim, en tout cas ne pas nous sentir «plein.»

## 1 Manger à heure fixe

Outre les régimes à répétition qui le dérèglent sérieusement, le message de la satiété est brouillé par la «faim psychologique», qui consiste à manger pour calmer une émotion ou pour combler l'ennui.



RIEN DE TEL QUE LA PRIVATION POUR DÉRÉGLER L'APPÉTIT. IL S'AGIT AU CONTRAIRE DE RETROUVER LE VRAI PLAISIR DE MANGER.

D'après le nutritionniste, la meilleure façon de l'éviter consiste à ne manger qu'aux repas et à heure fixe. Autrement dit, les repas du matin, de midi et... du goûter! Le souper reste facultatif car moins on mange le soir, plus le sommeil est réparateur, d'une part (or, la fatigue pousse à manger à l'excès), et plus grand est le besoin de manger copieusement le lendemain matin, d'autre part, ce qui limitera d'autant les fringales en cours de journée.

## 2 Déjeuner salé, goûter sucré

Fini les tartines de confiture et le jus d'orange au saut du lit: pour éviter les crises d'hypoglycémie, le petit-déjeuner doit être salé: protéines (œufs ou jambon, fromage), légumineuses, céréales complètes... Le sucré sera réservé au goûter, afin de limiter la faim en fin de journée.



### 3 Préparer ses menus de midi à l'avance

C'est le meilleur moyen de s'assurer de manger sainement et sans excès. Sinon, le piège est de manger sur le pouce, quitte à grignoter plus tard dans l'après-midi, ou, à l'inverse, de s'installer à table et de manger sans compter.

### 4 Boire de l'eau

A chaque fringale, opter pour un grand verre d'eau ou de thé. Bu avant le repas, il aidera à apaiser la faim – car il n'y a rien de pire que d'arriver affamé à table! En revanche, boire en cours de repas dérègle la sensation de satiété.

### 5 Epicer ses plats

Dans son nouvel ouvrage *Comment arrêter de manger trop!* (Ed Marabout, 2014), le Dr Isaacs conseille d'enrichir ses plats de poivre noir, gingembre, ail, curcuma, de basilic qui «diminue le taux de cortisol lié au stress, ainsi que l'appétit et les envies de grignoter», de romarin qui ralentit la digestion et prolonge la sensation de satiété ou encore de menthe, un coupe-faim naturel.

### 6 Ralentir

Il faut environ 20 à 30 minutes au cerveau pour recevoir l'information de la satiété. Manger trop vite c'est prendre le risque de manger plus que nécessaire. On n'hésitera pas à faire des pauses en cours de repas, voire à s'aérer avant de décider (ou pas) de prendre le dessert. Et, plutôt que de se resservir dès que son assiette est vide, respirer profondément et se demander: «Ai-je vraiment faim ou suis-je arrivée à satiété?»

### 7 Se faire plaisir

Rien de tel que la privation pour favoriser ensuite les crises de grignotage et pour dérégler, à terme, l'appétit. Il s'agit au contraire de retrouver le vrai plaisir de manger, en privilégiant des plats qu'on aime et en les savourant. Pour cela, manger autant que possible en pleine conscience. Autrement dit, à chaque bouchée, prendre le temps de s'interroger et de ressentir: quel est le goût? la texture? la forme? la chaleur?... Une agréable manière de se remettre à l'écoute de sa faim et de tous ses sens. ■

## ET AU RESTAURANT?

- Eviter les buffets: ils incitent à la consommation.
- Commander en premier, pour ne pas être influencée par les autres convives et pour mieux s'écouter.
- Se méfier des quantités servies, souvent bien plus importantes qu'à la maison.
- Privilégier des aliments croquants et longs à mâcher, afin de manger lentement.
- Faire régulièrement des pauses: à table avec des amis, il est d'autant plus aisé de manger sans s'en rendre compte.