



# Comment éviter la prise de poids et le grignotage pendant cette période de confinement ?

## Le saviez – vous ?

Les centres de la faim, au niveau du cerveau, adaptent notre appétit à nos besoins : si on manque d'énergie, ils déclenchent la faim. Si on a assez manger, ils l'interrompent (impression de satiété).

Mais leur action peut être perturbée et dépassée par :

- L'apport de calories sous forme liquides (sodas, thé ou café sucré, jus de fruit, alcool et toutes autres boissons sucrées ...)
- Un repas trop calorique, trop riche en matières grasses et trop riche en sucre rapidement assimilés (chips, plats préparés, biscuits, confiseries ...)
- L'absence d'activité physique
- Les grignotages (manger trop souvent, en dehors des repas)





## Que faire pour éviter la prise de poids et le grignotage ?

### - Ça commence par les repas

- Leur préparation et présentation : préparez de jolis plats, soignez la présentation car manger, ça commence avec les yeux (Regardez !) et avec le nez (Humez !)
- Prenez le temps de manger (appréciez ce moment) en évitant les écrans : pas de télévision, de PC, de téléphone mais de la musique, la radio, un livre ...
- Privilégiez les aliments rassasiants :
  - Associer toujours légumes et féculents dans l'assiette
  - Préférez les céréales complètes ou les légumes secs
  - Légumes, céréales et légumes secs doivent être cuits « Al denté » (croquants)
  - Préférez les morceaux aux moulinés ou aux purées
  - Faites vos propres gâteaux avec de la farine semi complète et éventuellement du sucre de coco

### - Ecouter les messages de son corps :

- J'ai faim, je mange.
- Je n'ai plus faim, j'arrête de manger même si mon assiette ou mon repas n'est pas fini.... Les restes, c'est possible, gardés au frigo... !!

### - Quand je m'apprête à grignoter, je m'interroge :

- Est-ce de la faim ou de l'envie ?
- En cas de faim, je mange et je me questionne : mon repas précédent était-il suffisant (en quantité – en composition) ?
- En cas d'envie, celle –ci peut-elle attendre ma faim ?  
Si ce n'est pas possible, je détermine de quoi j'ai envie, en quelle quantité.  
Je prépare, je m'assois et je mange en appréciant sans me précipiter et sans culpabiliser...  
Ensuite, j'écoute mon corps pour déterminer l'horaire de mon prochain repas...
- Enfin, si le grignotage est une réponse au stress ou à l'ennui, comment y répondre différemment ?  
Des séances de relaxation ou de sophrologie peuvent être un bon moyen ... (Cf le point sophrologie de Franck Olivier)





## Une recette

### « Sablé aux flocons d'avoines » - Pour 20/24 sablés

#### Ingrédients :

- 85 gr de beurre
- 50 gr de sucre blanc (ou de coco)
- 150 gr de farine complète
- 50 gr de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 2 cas de lait
- ½ sachet de levure
- 

**Mélanger** le tout avec les mains – laisser reposer 5 min à température ambiante

Etaler au rouleaux à pâtisserie et découper des sablés à l'aide d'une verre.

**Mettre** à four chaud sur une plaque avec papier sulfurisé / Th 180° / 10 à 15 min

Conserver dans une boîte à l'abri de l'humidité

**Pour le goûter**, 2 sablés – 1 Carré de chocolat noir – 1 thé ou café et le tour est joué !!

