

LE MUST DU SAVOIR



À quand remonte la dernière fois où vous vous êtes privé de manger alors que vous aviez faim et, à l'inverse, que vous avez continué de manger alors que vous étiez rassasié? À cette dernière question, Sophie, professeure et mère de famille, répond: «Tout le temps! Probablement parce que je suis très gourmande.» Ce type de comportement alimentaire nous montre à quel point les signaux de la faim et de satiété sont de grands oubliés dans notre société industrialisée. Ces signaux naturels nous permettent pourtant de connaître avec précision, chaque jour, nos besoins individuels.

Par Julie DesGroseilliers, Dt.P., diététiste-nutritionniste

Mangez-vous de façon instinctive ou intellectuelle?

LINGUINES AL LIMONÉ DE JULIE

Temps de préparation: 20 minutes
Nombre de portions: 4

30 ml (2 c. à soupe) de beurre
250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %
125 ml (1/2 tasse) de lait
250 ml (1 tasse) de parmesan frais,
râpé finement
Le zeste et le jus d'un citron
1 noix de muscade (ou de la muscade moulue)
Sel et poivre
Linguines aux épinards frais
pour 4 personnes
Quelques zestes de citron et brins
de coriandre fraîche pour la garniture

*Pour la préparation, voir page 101



Crédit photo: Yves Lacombe

à savoir

EXEMPLES DE SIGNAUX DE FAIM:

- estomac qui gargouille
- sensation de vide au niveau de l'estomac
- baisse d'énergie

EXEMPLES DE SIGNAUX DE SATIÉTÉ:

- sentiment d'être rassasié sans que l'estomac ne soit trop plein
- les aliments apparaissent moins savoureux
- énergie à la hausse et sentiment de bien-être

Lorsqu'il a besoin d'énergie, notre corps nous envoie différents signaux physiologiques qui nous font ressentir la faim et nous indiquent qu'il est temps de manger. Tout au long du repas, la faim s'atténue et fait place à d'autres signaux qui nous indiquent que nous avons suffisamment de carburant, de vitamines et de minéraux pour bien fonctionner. C'est le moment de cesser de manger», souligne la nutritionniste Fannie Dagenais, directrice et porte-parole de ÉquiLibre¹.

ÊTRE À L'ÉCOUTE

Pour respecter vos signaux de faim, prenez l'habitude, avant de passer à table, de vous poser la

question suivante: ai-je faim? Au cours du repas, arrêtez-vous à quelques reprises pour vous demander si vous avez encore faim. Pour éviter de trop manger, prenez le temps de vous asseoir et de savourer les aliments dans un environnement calme et exempt de distraction (par exemple, la télévision ou l'ordinateur). «Mangez lentement et portez une attention à la présentation des aliments afin qu'ils offrent une "satiété gustative"», nous propose Madame Dagenais. Finalement, accordez au moins 20 minutes à chaque repas. Ainsi, vous laisserez le temps à vos signaux de se manifester. En effet, le séjour des nutriments dans le tube digestif génère des signaux mécaniques (remplissage) ou hormonaux (sécrétions) qui parviennent au cerveau, finissant par commander l'arrêt de la prise alimentaire.

BESOIN PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE?

Contrairement à la vraie faim qui représente un besoin physiologique, la «fausse» faim survient en réponse à des stimuli externes qui provoquent un besoin psychologique de manger. Dans le doute, Madame Guevremont, nutritionniste et coauteur du livre *Mangez!*², nous suggère d'attendre de 20 à 30 minutes avant de manger. «Si, après cette période, la faim a augmenté, c'est qu'elle est réelle. Par contre, si elle part ou reste la même, il s'agit d'une "fausse" faim», explique-t-elle.

Exemples de «fausses» faims présentés par Madame Dagenais:

- Vous passez devant une boulangerie et l'odeur des pains chauds déclenche l'envie de manger.
- Après une chicane avec votre conjoint, vous mangez pour vous calmer.
- Vous avez travaillé fort et vous avez envie de manger pour prendre une pause et vous récompenser.
- Après avoir vu une publicité alléchante à la télévision, vous avez une envie subite de manger!

Vous n'avez pas faim en vous levant le matin?

«Vous forcer à manger serait contre l'écoute de vos signaux», souligne la nutritionniste Fannie Dagenais. «Si votre estomac se réveille vers 10 h, par exemple, prévoyez alors des collations à apporter au bureau afin d'éviter les machines distributrices», conseille-t-elle.

Et si un enfant nous dit qu'il n'a pas faim en se levant, devons-nous l'amener à la garderie ou à l'école le ventre vide? À cette question, la nutritionniste demande: «Pourquoi n'a-t-il pas faim? Est-ce parce qu'il a mangé une collation trop généreuse avant de se coucher ou parce qu'il vient tout juste de se réveiller? Le fait de se lever un peu plus tôt ou encore de déjeuner après s'être habillé pourrait donner le temps à son appétit de se réveiller. Laissez-le choisir les aliments qu'il a envie de manger (parmi des options que vous aurez sélectionnées) ainsi que la quantité. Encouragez-le à manger, ne serait-ce qu'un peu. Si l'enfant n'a vraiment pas faim, prévoyez des collations nutritives qu'il pourra manger dans la voiture, à la garderie ou à l'école.»

«Lorsqu'on mange en réponse à une émotion intense et non par faim, on a tendance à manger sans tenir compte du goût et des signaux du corps, à la recherche d'un réconfort qui ne peut souvent pas être apporté par un aliment», peut-on lire sur le site de GROS³. Ce n'est pas grave de succomber occasionnellement à une «fausse» faim ou, encore, de trop manger. «La faim reviendra plus tard tout simplement», souligne Monsieur Joost van der Mast, nutritionniste. Par contre, lorsque ces comportements deviennent une habitude, ils peuvent contribuer au gain de poids.

LES ENFANTS: DES MODÈLES À IMITER

Dès sa naissance, le nourrisson cherche instinctivement à téter et arrête par lui-même de manger lorsqu'il est comblé. Lorsqu'on demande à Naomi, âgée de 4 ans, ce qu'elle fait lorsqu'elle n'a plus faim, elle répond: «Ben, j'arrête de manger! Quand j'avais eu ma fête de 4 ans, maman m'a fait un gâteau de princesse, et j'ai pas tout mangé parce que mon morceau était trop gros.» Chez certains adultes, comme Nicolas, âgé de 30 ans, l'écoute de leur corps se fait tout aussi naturellement: «Je ne me pose pas vraiment de question. Quand j'ai faim, je mange. Et quand j'en ai assez, j'arrête. Sauf durant le temps des fêtes, où je me bourre vraiment la bedaine. Les desserts de ma grand-mère sont trop bons [rires]!»

FACTEURS POUVANT BROUILLER NOS SIGNAUX

«Nous naissons tous avec ces sensations alimentaires de faim et de rassasiement», tient à préciser Joost van der Mast. Toutefois, en vieillissant, plusieurs personnes éprouvent de la difficulté à les respecter. La principale raison est probablement notre environnement, qui nous encourage souvent à passer outre nos signaux internes pour nous fier à des signaux externes.

1. UNE SOCIÉTÉ D'ABONDANCE

La profusion et l'omniprésence des aliments nous sollicitent continuellement (au cinéma, à la télévision, dans les magazines, stations d'essence, bureaux, écoles, etc.), créant de nombreuses tentations. Il est alors facile d'ignorer ses signaux et de voir se manifester de «fausses» faims.

2. LE NON-RESPECT DE SES PRÉFÉRENCES

«On oublie trop souvent le plaisir qu'on est censé éprouver en mangeant et on se met à choisir en

à savoir

«Si un aliment n'est pas satisfaisant d'un point de vue gustatif, ou s'il provoque des émotions négatives (culpabilité de manger un aliment "interdit", peur de grossir, colère de ne pas manger autre chose, tristesse du temps passé...), on a tendance à en manger davantage, ou à manger ensuite un aliment plus agréable en bouche même si on n'a plus faim. C'est un peu comme si on devait atteindre une certaine somme de plaisir et que chaque bouchée participait plus ou moins à l'atteindre: plus il y a de plaisir par bouchée et moins il y a besoin de bouchées» peut-on lire sur le site de GROS.

fonction de toutes sortes de critères intellectuels: le nombre de calories, la teneur en nutriments, le type d'aliment. On calcule, on réfléchit, on met en opposition ses désirs et sa raison pour suivre finalement les conseils des autres lorsque vient le temps de se nourrir. On fonctionne avec sa tête, c'est-à-dire en raisonnant et en calculant», peut-on lire dans le livre *Mangez!*

Manger devrait être une activité simple et agréable. Pour ce faire, on devrait être à l'écoute de ses préférences alimentaires et lever les interdits, insiste Madame Guevremont: «Si vous ne respectez pas vos goûts et votre gourmandise, vous serez malheureux et ne réussirez jamais à perdre du poids, si tel est votre objectif. Le fait de les nier ne mène nulle part. Ou plutôt, il mène à la frustration, qui sera suivie d'excès, puis de déprime, et d'autres excès encore...»

Comme le révèle le témoignage de Sophie, les interdits ne riment certainement pas avec plaisir: «Je ne devrais pas manger de "cochonneries" pour ma santé, car je dois perdre du poids et je ne fais pas assez d'activité physique. Mais j'en mange quand même! Je les avale tellement vite, en cachette, pour ne pas me faire prendre par ma fille ou mon chum, que je n'ai même pas le temps d'y goûter!»

3. LES NORMES SOCIALES

Selon Joost van der Mast, le culte du corps parfait nous éloigne également de nos signaux. «Dès leur plus jeune âge, on demande aux femmes d'être minces et aux hommes, d'être musclés. On nous

laisse croire que si nous répondons à ces critères de beauté, nous aurons plus de succès, un meilleur boulot, une meilleure santé, plus de compliments... Tout le monde essaie d'obtenir cette image, en se restreignant, en suivant des régimes, en pratiquant des sports, etc. Ainsi, l'acte de manger devient un acte intellectuel alors qu'il devrait être instinctif», mentionne-t-il. Il est fort à parier que les adolescents et les adolescentes, ainsi que les adultes ayant une faible estime d'eux-mêmes, se laissent plus facilement influencer par les «critères de beauté» de la société.

4. LES DIÈTES AMAIGRISSANTES

«Par définition, une diète amaigrissante implique certaines règles comme une quantité d'aliments à manger et une liste d'aliments permis et interdits. En se fiant à des règles préétablies pour savoir comment s'alimenter, plusieurs personnes perdent contact avec leur corps», précise Madame Dagenais. Les régimes à répétition aggravent non seulement la mauvaise perception des signaux alimentaires mais aussi les problèmes de surpoids.

5. DES PRINCIPES DIÉTÉTIQUES ANGOISSANTS

Je dois manger plus de poisson, plus de fibres, moins de gras trans, plus de fruits et de légumes, moins de viande rouge... «Les gens mangent en fonction de la santé qu'ils essaient d'obtenir. Ce n'est plus le corps qui parle, mais la tête qui leur dicte quoi manger», souligne Joost van der Mast. Manger est dans notre culture profondément lié à la culpabilité. Dès que l'on déroge des principes diététiques établis, on angoisse et on vit dans la culpabilité.

«Peu importe notre gabarit, nous avons tous avantage à écouter notre corps et à améliorer la qualité de notre alimentation puisque l'adoption de saines habitudes de vie aide à prévenir les maladies chez toutes les personnes», souligne Madame Dagenais. Manger de tout, avec plaisir et modération, en respectant ses signaux de faim et de satiété, représente certainement une habitude de vie gagnante pour la santé. Nourrissez-vous de façon un peu moins intellectuelle et faites davantage confiance à votre corps la prochaine fois que vous passerez à table! ■

¹ Équilibre: Groupe d'action sur le poids dont la mission est de favoriser la prévention et la diminution des problèmes relatifs au poids et à l'image corporelle dans la population (www.equilibre.ca).

² *Mangez!*: Un livre antirégime, prominceur et progourmandise. Guylaine Guevremont et Marie-Claude Lortie, 2006, Éditions La Presse.

³ GROS: Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids (www.gros.org).

Les recherches de l'heure

Par *Extenso*, le Centre de référence sur la nutrition humaine www.extenso.org

Portrait de gagnants

Une perte de poids modérée, de l'ordre de 10 % du poids initial, est souvent suffisante pour améliorer la santé. Elle permet non seulement de prévenir le diabète, l'hypertension et le taux de cholestérol dans le sang, mais aussi de mieux les contrôler. Une perte de seulement 4,5 kg (10 lb) augmente la durée de la vie des personnes obèses. À condition, bien sûr, que la personne conserve ce nouveau poids!

Des chercheurs américains ont demandé à plus de 3 000 adultes américains qui ont perdu en moyenne 30 kg, et maintenu ce poids pendant plus de cinq ans, quel était leur secret.

Parmi les réponses, les cinq stratégies suivantes revenaient constamment:

- 1 une diète hypocalorique faible en matières grasses (environ 24 %) et riche en glucides (légumes, fruits, grains entiers);
- 2 la pratique régulière d'une activité physique (plus d'une heure par jour);
- 3 une pesée chaque semaine;
- 4 une écoute de la télévision de moins de 10 heures par semaine;
- 5 la prise d'un petit-déjeuner équilibré chaque matin.

La clé de ce succès: la **motivation** à adopter un style de vie plus sain. Abandonnez l'idée de suivre des «diètes» qui n'ont visiblement aucun effet favorable à long terme ni sur la perte de poids ni sur votre santé.

Ne cherchez pas à perdre du poids au détriment de votre santé. Des méthodes plus simples et sécuritaires ont fait leurs preuves: diminuez votre consommation d'aliments riches en gras et mangez plus de fruits, de légumes et d'aliments riches en fibres; demandez à une diététiste de vous accompagner dans votre démarche et n'oubliez surtout pas de bouger! ■

