



santé nutrition

LES 8 TRUCS

POUR SE FAIRE PLAISIR SANS GROSSIR

Profiter des bonnes choses sans avoir à payer le prix fort (les kilos), c'est possible et même pas si compliqué.

1 Assumez vos envies jusqu'au bout

Si vous avez une envie subite de fromage ou de tartare de bœuf, elle peut être le reflet d'un besoin de l'organisme. Oui, mais la barre de chocolat, c'est pour le magnésium ou simplement parce que je suis contrariée ou que je m'ennuie ?

Le bon réflexe. Entraînez-vous à reconnaître les sensations (faim, pas très faim, stress, fatigue...), ainsi que les émotions (tristesse, joie...) qui accompagnent l'envie. Vous distinguerez plus facilement les vrais appétits des envies compulsives.

Le + Prima. Pour combler naturellement vos besoins, prenez le temps de vous poser, de créer un petit rituel valorisant l'aliment (une belle assiette, un produit de bonne qualité...).

2 Petit déjeuner : inventez votre propre formule

Là encore, écoutez vos envies. Sucré ? Salé ? Les deux ? Tout est possible. Bien sûr, dans l'idéal, un bon

petit déjeuner vous évite les fringales dans la journée. Mais, si vous n'avez vraiment pas faim au saut du lit, pensez à prendre un encas avec vous.

Le bon réflexe. Ne visez pas l'équilibre alimentaire coûte que coûte, et faites-vous plaisir. Une viennoiserie ou un sandwich, rien n'est interdit.

Le + Prima. Evitez de rester toute la matinée le ventre vide.

3 « Mangez » de l'eau

Riches en eau, les légumes, les fruits ou la soupe rassasient sans apporter de calories superflues. Au menu (y compris pour les enfants) : un potage et des crudités en entrée, des légumes verts associés à des féculents, un fruit au dessert et, surtout, du pain en accompagnement (il contient environ 40 % d'eau, contre 10 % pour la biscotte).

Le bon réflexe. Pour mieux ressentir la satiété, pensez à associer des aliments secs à des denrées hydratées. Par exemple, une tasse de lait et deux



Photo Agence Soury

biscuits ou encore un fruit frais avec une barre de céréales.

Le + Prima. Attention à ne pas trop vous remplir de « vide ». L'eau et les crudités dilatent l'estomac. Restez raisonnable et écoutez votre bon sens.

4 Inversez votre assiette

Imaginez votre plat principal en partant des légumes et des féculents, et considérez la viande comme étant l'accompagnement, donc facultative. Résultat : une assiette colorée, riche en fibres, en eau et en antioxydants. Il est toutefois essentiel de ne pas entrer dans un cadre trop strict : un plat de pâtes accompagné d'une sauce tomate ou de dés de courgettes peut représenter la base d'un menu à la fois équilibré et léger.

Le bon réflexe. Les légumes doivent être de préférence frais (ils sont plus appétissants), le mieux étant de les préparer vous-même.

Le + Prima. Cuisinez les plats traditionnels des quatre coins du monde (couscous, moussaka, riz cantonais, pâtes à l'italienne...) qui font la part belle aux végétaux.

5 Faites-vous un plateau

Contrairement au repas à table, en choisissant et en disposant les aliments sur un plateau, vous maîtrisez mieux les portions. Ajustez-les sans exagérer ni vous restreindre inutilement. Cette manière de faire permet aussi de mieux visualiser la composition de votre repas. Tout est là...

Le bon réflexe. Réservez ce genre de repas à des moments particuliers : lorsque vous dînez seule ou que vous êtes fatiguée, par exemple.

Le + Prima. N'utilisez pas un plateau géant... Vous garderez ainsi de justes proportions.

6 Adoptez le curry (et d'autres épices)

Les épices sont concentrées en antioxydants (qui préservent la jeunesse) et n'apportent pas de calories.

Elles donnent du goût et permettent d'agrémenter les plats tout en limitant l'apport en matières grasses. Leur petit plus minceur : les épices piquantes (piment, curry, poivre...) stimulent le métabolisme, ce qui favorise une meilleure utilisation des calories. La moutarde est aussi un brûle-graisse naturel et constitue une excellente alternative à la mayonnaise.

Le bon réflexe. Variez les épices (piquantes et douces) et ajoutez-en régulièrement dans les plats salés, ou même sucrés (compotes, tisanes...).

Le + Prima. Pensez également au gingembre ou au poivre de Sichuan qui réveillent les papilles et qui sont excellents pour la ligne.

7 Cuisinez dès que vous le pouvez

Cuisiner donne du plaisir (celui de créer) et permet aussi de temporiser, de mieux analyser la sensation de faim. Donc, au premier signal de détresse de votre estomac, n'éventrez pas un paquet de chips mais prenez le temps de faire un bon plat de pâtes. C'est mieux pour la ligne et pour le moral (parce que la culpabilité n'est pas au rendez-vous par la suite).

Le bon réflexe. Faites-vous plaisir : pas question de cuisiner des endives vapeur si vous avez envie d'un risotto.

Le + Prima. Préférez des plats simples, peu contraignants et rapides (salades composées, pâtes, viandes grillées...), mais variés.

8 Découpez en petits morceaux

Wok, salades composées, carpaccio ou salades de fruits sont les alliés de votre ligne. Coupés en petits morceaux, les ingrédients prennent plus de place dans l'assiette. Du coup, vous avez tendance à moins vous servir.

Le bon réflexe. Pour arriver à satiété avec un petit volume d'aliments, prenez seulement un morceau à la fois et mastiquez lentement.

Le + Prima. Gagnez du temps en utilisant des légumes surgelés prédécoupés (fleurettes de brocolis, rondelles de carottes...) et des crudités en sachets (chou râpé...).

PAR VÉRONIQUE LIÉGEOIS

DEUX LIVRES parus récemment donnent de nombreuses pistes pour continuer à se faire plaisir pendant les repas.

- *Mince alors !*, de Nathalie Hutter-Lardeau, éditions Odile Jacob.
- *Le Nouveau Régime Atkins*, de Dr Eric Westman, Dr Stephen Phinney et Dr Jeff Volek, Thierry Souccar éditions.

