

## **Comment éviter les petits creux**

Malgré une alimentation que vous pensez équilibrée et suffisante, il vous arrive fréquemment d'avoir faim dans la journée, d'avoir « un petit creux ». Comment pouvez-vous l'éviter ?

### **Est-ce normal d'avoir faim dans la journée ?**

Oui, il est normal d'avoir faim à distance des repas. La meilleure manière de se prémunir contre les petits creux, c'est d'avoir des repas à un rythme régulier.

On peut ressentir des « petits creux » dans deux situations :

- quand les repas sont trop espacés ou n'ont pas été pris
- quand on a une satiété naturellement diminuée

C'est une partie du cerveau (l'hypothalamus) qui contrôle la faim, via des molécules « messagères » comme la sérotonine. D'autres facteurs sont impliqués comme la leptine fabriquée par les cellules du tissu graisseux (réserve d'énergie). Il faut distinguer cette sensation de faim naturelle de l'envie de manger des aliments sucrés de manière compulsive, le plus souvent pour soulager une nervosité. Dans tous les cas, vous devez être attentif(ve) à votre équilibre alimentaire et à la manière dont vous prenez vos repas au cours de la journée.

### **Comment éviter le grignotage dans la journée ?**

Le grignotage est souvent dû à une alimentation mal équilibrée, à des repas sautés ou pris de manière irrégulière. Il peut être aussi dû à une mauvaise habitude. Pour éviter ces grignotages, vous devez prendre des repas réguliers et structurés. Cela ne vous empêche pas d'ajouter un goûter ou une collation dans la journée.

### **En cas de petit creux, que dois-je manger ?**

Vous pouvez prévoir des collations avec des aliments peu caloriques. Certains aliments sont à éviter comme les produits gras salés ou les produits gras sucrés. De plus, ces aliments sont pris généralement de manière compulsive et ne caleront l'estomac que pendant peu de temps. Un thé, un café ou une boisson simple avec une pomme ou un yaourt et un biscuit seront suffisants pour réduire votre faim sans trop de surcharge calorique. D'une manière générale, évitez les boissons dites « light ».

### **Comment équilibrer mes repas ?**

#### **• Le petit déjeuner**

Le premier repas de la journée est important. Un petit déjeuner insuffisant ou apportant trop de glucides (sucres) peut contribuer à une fringale dans la matinée.

Ce repas doit apporter plus de 20 % des calories de la journée. Il ne faut pas le limiter à une seule boisson ou un seul aliment.

Associez un glucide (céréales ou pain) avec du beurre ou de la confiture, un laitage (yaourt, fromage blanc) ou du lait et, éventuellement, un fruit ou le jus d'un fruit.

#### **• Les repas de midi et du soir**

Si vous le pouvez, prenez ces repas à heures fixes. Équilibrez les repas en associant entrée, plat principal et produits laitiers. Favorisez la complémentarité des aliments (protéines végétales ou animales, féculents et légumes verts). Un repas fait

essentiellement de crudités peut déséquilibrer votre alimentation et augmenter les troubles digestifs.

- **Le goûter**

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à prendre un goûter. Evitez les produits trop sucrés, trop gras et les boissons sucrées.

Ne prenez pas une boisson plus ou moins calorique à la place d'un repas. L'apport calorique sera important, mais le risque de déséquilibre de votre alimentation le sera aussi. Par ailleurs, l'effet de satiété sera très court.

### **Comment prendre mes repas ?**

Il faut considérer le repas comme un moment de détente.

La manière dont vous le prenez est aussi importante que ce que vous mangez. Evitez de faire une autre activité pendant votre repas. Le temps que vous allez prendre pour déguster les plats et mastiquer suffisamment va contribuer à votre équilibre alimentaire.

Les repas pris trop rapidement ne comblent pas votre satiété et augmentent ainsi le risque de fringale.

**Il est facile d'éviter les petits creux dans la journée en respectant quelques règles :**

- **Hydratez-vous suffisamment. On peut confondre soif et faim.**
- **Un bon petit déjeuner équilibré.**
- **Un vrai repas à midi et le soir dans une ambiance détendue.**
- **Un goûter ou une collation équilibrés, si nécessaire.**
- **Manger lentement en mâchant soigneusement les aliments.**
- **Pratiquer une activité physique régulière.**
- **Eviter les aliments gras salés (cacahuètes...) et les boissons light.**