

FAITES UNE PAUSE POUR MANGER

Par Josée Guérin, Dt. P.,
B. Sc., nutritionniste-
psychothérapeute;
chargée de cours,
Université de Montréal;
fondatrice et présidente,
Clinique psychoalimentaire



Aujourd'hui, nous connaissons mieux les bienfaits de la collation. Les statistiques le démontrent, les adultes québécois prennent en moyenne 2,8 collations par jour (INSPQ 2009). La faim, une baisse d'énergie ou de concentration, l'irritabilité, le manque de temps pour manger adéquatement ou un accès irrégulier à des repas convenables : autant de bonnes raisons pour rendre la collation indispensable.

On s'arrête pour une collation: des bienfaits physiques et psychologiques!

Prendre le temps de s'arrêter pour manger une collation est bénéfique à plusieurs égards.

La collation peut avoir des effets positifs sur notre moral, elle nous redonne l'énergie nécessaire pour poursuivre nos activités quotidiennes, elle nous permet de retrouver notre concentration, voire notre bonne humeur. Sur le plan alimentaire, elle permet de combler les besoins nutritifs qui ne l'auraient pas été au repas. Par exemple, 40 % des adultes québécois ne consomment pas suffisamment de légumes et de fruits, et près des deux tiers consomment moins de deux portions de produits laitiers par jour (INSPQ 2009). On peut donc profiter de la collation pour manger plus de fruits, de légumes ou de produits laitiers.

Lorsque nous avons faim, c'est notre corps qui nous envoie des signes et non notre tête. Ainsi, les signaux peuvent être un gargouillement, une petite douleur

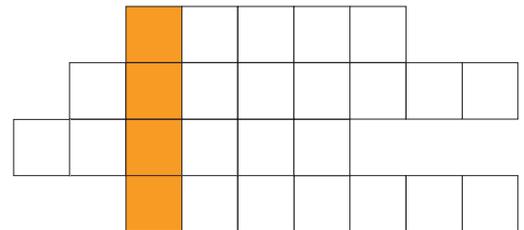
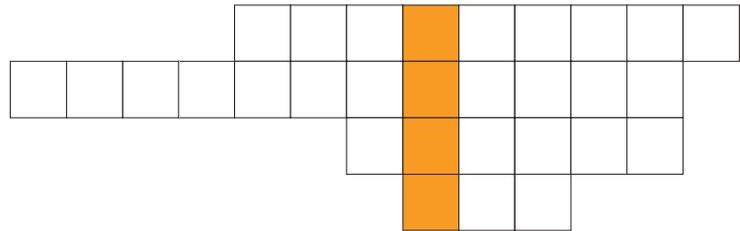
au creux du sternum, de l'impatience, voire un mal de tête ou même une nausée lorsque nous attendons trop. C'est physique ! Il n'est jamais bon de trop attendre avant de manger pour combler nos besoins. Prendre des collations nous permet de stabiliser notre faim, ce qui signifie que nous n'aurons pas un appétit de loup lors du repas suivant et n'y mangerons pas trop copieusement. L'important, c'est d'être à l'écoute de nos signaux de faim et de satiété. Prendre une collation peut même nous aider à stabiliser notre poids.

La collation nous offre un temps pour respirer, goûter, savourer en pleine conscience. Elle est un bon moment de pause dans notre journée.

Jeu¹

La philosophie de la lenteur en cuisine porte un nom. Pour le trouver et pour vous motiver à cuisiner, remplissez la grille à l'aide des mots suivants :

Arômes – Confit – Croustillant – Délicat – Frais – Grésiller – Moelleux – Wok



Réponse à la
page 23

J'AI PRIS LE TEMPS DE MANGER

seul en groupe

Les bienfaits :

1/ Honoré, Carl (2010). *Cahier de travaux pratiques pour apprendre à ralentir*, Paris, Éditions Marabout, p. 52.

