

NUTRITION

Les signaux de satiété : bien les connaître et les favoriser

7 facteurs qui vous font trop manger, tant de choses sont pensées pour toujours vous mettre l'eau à la bouche, vous amener à vouloir goûter à de petites bouchées ou à vouloir essayer un nouveau petit "cupcake" aux couleurs vives. Ce n'est pas du tout facile de tout simplement éviter tous les pièges qui vous entourent. Même pour ceux qui le savent, ils doivent sans cesse se parler, à chaque jour, pour ne pas tomber dans le panneau. Bref, aujourd'hui je vous explique quelques petits trucs pour vous sentir bien rassasié.

● **MANGEZ LORSQUE VOTRE VENTRE GARGUILLE.** La satiété est un signal qui est régi de façon complexe. Le tube digestif envoie des messages au cerveau qui les envoie pour lui dire de manger. Mais lorsque vous attendez trop avant de manger, vous pouvez diminuer son efficacité et son mécanisme si précis.

● **ATTENDEZ 5-10 MINUTES AVANT DE MANGER VOTRE DESSERT.** Vous laissez à votre corps de bien savoir s'il a trop mangé ou non.

● **MANGEZ MOINS ET PLUS SOUVENT.** Ça va vous aider à ne pas tomber en état d'hypoglycémie, ça vous permettra de ne jamais avoir faim et vous ne perdrez pas d'énergie puisque vous êtes trop «plein» après avoir mangé. C'est une très bonne approche lorsque vous devez vous concentrer au travail et que vous ne pouvez pas tomber endormi dans un rendez-vous important.

● **MANGEZ PROTÉINÉ.** Le signal de satiété est plus grand et l'effet thermique des aliments permet de dépenser 25% d'énergie de plus à la digestion des protéines.

● **COMMENCEZ VOTRE REPAS PAR UNE SOUPE OU UN POTAGE.** Ça vous permettra de manger davantage de légumes, prendre plus de temps pour manger, donner le temps à votre corps de se préparer pour digérer, et en plus, vous allez moins manger du reste de la bouffe, qui est souvent composé de féculents.

● **BROSSEZ-VOUS LES DENTS AVANT LE DESSERT.** Ça va vous enlever la faim, car vous n'aurez plus vraiment le goût de sucré mélangé au goût de la pâte à dents.

● **ÉTEIGNEZ LA TÉLÉVISION.** Lorsque vous regardez la télé, vous n'êtes pas à l'affût de votre faim, ce qui vous fait manger davantage. En plus, ça vous expose à toutes les publicités de bouffe, ça vous rend associable puisque vous ne parlez avec personne. Ça veut donc dire que vous mangez plus rapidement, encore



Photos : DR

une fois le corps n'a pas le temps de bien comprendre la quantité de bouffe qu'il a ingérée et finalement, vous ne profitez pas du goût de vos aliments. Pour les visuels, je dirais que vous manquez tout le plaisir de voir une assiette bien montée.

● **FAITES CUIRE VOS SPAGHETTIS UN PEU MOINS.** Les pâtes qui sont al dente, ce qui veut dire "qui croquent sous la dent", ont un indice glycémique moins élevés que celles qui sont plus cuites. Ce qui veut dire que le sucre entre plus rapidement dans le sang.

● **MASTIQUEZ.** Ça aide à préparer votre corps pour la digestion, ça donne le temps à votre corps de bien savoir la quantité de bouffe qu'il a mangée et ça vous aide à arrêter de manger en bout de ligne. Une étude a été faite sur des gens qui mastiquaient des aliments et ensuite les

jetaient sans les manger. Après 90 minutes, ces gens avaient la même faim que ceux qui avaient mangé. La mastication envoie un signal au cerveau que le corps est en train de se nourrir. De plus, d'autres études dans le même sens, ont démontré que si l'on goûte à des aliments, sans les mastiquer, et qu'ensuite on les recrache, la faim diminue aussi. Finalement, la mastication a pour effet de faire libérer les agents anticancéreux de certaines familles de légumes, les crucifères, qui ne le seraient pas autrement.

● **MANGEZ DES ALIMENTS CROQUANTS.** Comme au point ci-haut, ça va vous permettre de mastiquer davantage, les sucres seront libérés moins rapidement dans le sang, les fibres seront plus intactes, ce qui ralentira la digestion et les enzymes digestives et les vitamines seront plus disponibles.

Contre les pieds qui transpirent, essayez le talc



Des pieds qui transpirent dans de jolies chaussures, c'est l'horreur, surtout quand on les enlève ! Un bon vieux remède pas cher et qui a fait ses preuves : saupoudrez du talc sur la semelle de vos chaussures ou directement sur vos pieds. Comme le talc a un pouvoir super absorbant, il y a moins d'humidité, donc moins de risques d'odeurs désagréables, à condition évidemment de porter des chaussures fermées ! Autre astuce anti-odeur : déposez une pincée de bicarbonate de soude au fond de vos chaussures chaque soir (et les secouer le matin).

Tomates farcies aux œufs

2 tomates, 2 œufs, 2 c. à s. de persil haché, 2 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à s. de gruyère râpé, sel, poivre



Laver les tomates et couper leurs chapeaux, évidez-les délicatement à l'aide d'une cuillère, saler l'intérieur. Dans un bol, mélanger la crème fraîche, le persil haché, le gruyère râpé et le poivre. Huiler un plat allant au four et y placer les tomates vidées, mettre une cuillère à soupe de mélange à l'intérieur de chaque tomate puis casser un œuf dans chacune d'elles. Faire cuire dans un four préchauffé à 180° pendant 15 à 20 minutes. Servir aussitôt.

Les aliments qui combattent les infections



Voilà des idées et des recommandations d'alimentation lors de refroidissement et autres maladies courantes :

- Orange, citron, kiwi : à consommer en grande quantité, car ces fruits sont riches en vitamine C.
- Carottes : beaucoup de bêta-carotène fortifie les défenses.
- Bananes : calme des estomacs irrités.
- Riz : soulage en cas de diarrhée.
- Oignon : aurait des produits phytochimiques qui soulageraient les bronchites et lutte contre les infections.
- Thé noir et vert : ces thés contiennent des catéchines, leurs effets sont antibactériens.

Petits flans pomme-chocolat

1 pomme (moyenne), 1 œuf, 18 cl de lait, 20g de farine, 20g de sucre, 1/2 c. à s. de cacao



Préchauffer votre four à 180°C. Peler et épépiner la pomme. Détailler-la en fines lamelles et les disposer dans des petits ramequins (beurrés ou non). Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le cacao. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à l'incorporation complète des ingrédients secs. Ajouter le lait, et fouetter vigoureusement. Verser dans les petits moules, et enfourner pour 25mn à 180°C.

Pour se relaxer, apprenez à respirer

Quelles que soient les variantes, la respiration profonde consiste principalement en une respiration abdominale maîtrisée. Afin de respirer lentement et profondément, on sollicite le diaphragme en partant du bas du ventre. On inspire en gonflant le ventre, le haut du corps immobile puis on expire en bloquant le ventre ou en le rétractant. On expulse ainsi une quantité d'air bien supérieure à la moyenne habituelle, à respiration «classique» ne se basant que sur la partie haute des poumons.

INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS

La relaxation musculaire profonde s'adresse tout particulièrement aux personnes souffrant de troubles psychosomatiques, d'anxiété, de troubles respiratoires ou digestifs ainsi que de problèmes cardiaques. En revanche, elle est plutôt déconseillée aux femmes



enceintes, aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de troubles neurologiques.