



Manger équilibré
et à sa faim



Nestlé

De la faim à la satiété...



La satiété au service de l'équilibre



Manger équilibré est souvent associé à la restriction ou au régime.

Pourtant, avoir une alimentation équilibrée, tout en mangeant à sa faim et avec plaisir, est tout à fait possible.

Il faut simplement apprendre à reconnaître ses sensations de faim et suivre des principes simples. Cela permettra de manger sans frustration ni mauvaise conscience, avec modération et évitera d'avoir faim entre les repas.

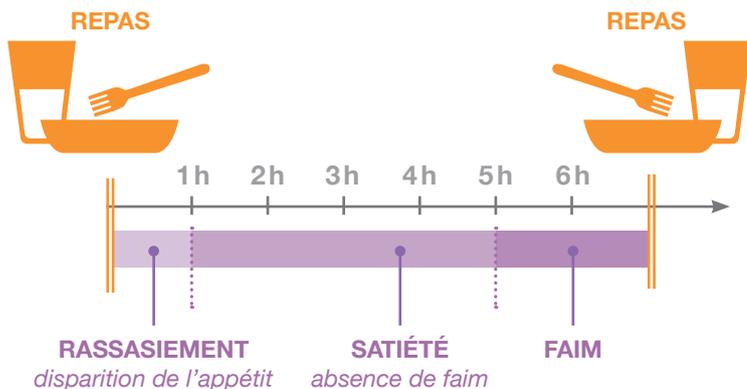
La faim, au niveau de la tête et du ventre

La faim est une sensation corporelle. Vous ressentez par exemple un creux dans l'estomac, des gargouillis, etc. C'est le signe que votre organisme réclame des aliments. Attention à ne pas confondre avec l'envie de manger, qui vous fait craquer pour un gâteau par exemple... Cette envie est liée à d'autres aspects : le contexte, votre état psychologique, ou autre.



Rassasiement et satiété, de quoi parle-t-on ?⁽¹⁾

Lorsque l'on mange, arrive petit à petit un sentiment de rassasiement. Celui-ci sera suivi d'une période de satiété qui explique que nous n'avons pas faim pendant quelques heures.



Découvrez
dans cette brochure
des conseils simples
pour éviter d'avoir
faim entre les repas.

(1) La cascade de la satiété Blundell JE Stubbs RJ, Eur J Clin Nutr 1999, 53, S1-S163.

Écoutez votre corps et donnez-lui des repères

Dans le tourbillon du quotidien, nous oublions parfois d'écouter nos sensations de faim...

Voici quelques astuces pour manger à votre faim et sans excès :

Prenez le temps de manger



Les signaux de rassasiement arrivent **20 min** après le début du repas.

Mettez-vous à table avec votre famille, vos amis ou vos collègues pour créer un moment de convivialité !

Soyez attentifs à ce que vous mangez



Évitez de faire autre chose en même temps, comme regarder la télévision ou un écran.

Cela vous permettra de mieux vous rendre compte que votre sensation de faim diminue.

Mangez à votre faim



Si vous n'avez plus faim, ne terminez pas votre assiette. On la termine souvent par automatisme. **Essayez de vous servir des petites quantités**, quitte à vous resservir si vous n'êtes pas rassasié.

Le rythme des repas



Les repas rythment notre journée et donnent à notre corps des repères qui vont nous aider à mieux réguler nos prises alimentaires.

Souvenez-vous !



Si vous prenez conscience par exemple que vous avez mangé copieusement le midi, vous aurez naturellement tendance à manger plus léger le soir.

Le corps nous donne des indications



Il nous incite naturellement à **varier les aliments** au cours d'un même repas. Et c'est tant mieux, car cela permet d'avoir une alimentation diversifiée.



Les aliments amis de la satiété

Mangez-vous assez de féculents ?

« **Les féculents font grossir** » : une idée reçue !

Au contraire, les féculents sont une bonne manière d'éviter la prise de poids, puisqu'ils permettent de tenir entre les repas et évitent ainsi le grignotage dans la journée.

Ce sont de trop grosses portions ou ce que l'on met avec (matières grasses, fromage, sauce grasse...) qui favorisent la prise de poids.

Accompagnés de légumes et d'une viande ou de poisson ou d'œufs, les féculents participent à l'équilibre alimentaire⁽¹⁾.



Astuce

Les aliments riches en protéines, comme la viande, le poisson et les œufs, procurent une sensation de satiété durable⁽²⁾.

Privilégiez les viandes maigres, la volaille, le jambon blanc, le filet de bacon... pour profiter de la sensation de satiété tout en limitant les calories.



Les féculents, qu'est-ce que c'est ?



Les produits céréaliers
(pâtes, riz, blé, pain...)



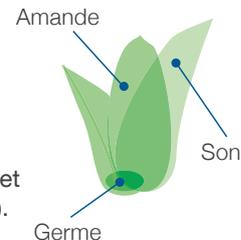
Les légumes secs
(lentilles, haricots...)



Les pommes de terre

Privilégiez les céréales complètes

Les céréales complètes sont plus riches en de nombreux nutriments favorables à la santé comme les fibres, les vitamines et les minéraux car elles ont gardé leur germe et leur enveloppe extérieure (son).



(1) Programme National Nutrition Santé : les féculents un plaisir à chaque repas.

(2) EFSA journal 2010 ; 8(10) : 1811.

Trompez votre cerveau !

Jouez sur la présentation des aliments

En mangeant dans de petites assiettes, vous aurez l'impression de manger de plus grosses quantités car l'assiette sera bien remplie !

Grande assiette



Petite assiette



Mâchez plus longtemps et gardez les aliments en bouche



Plus les aliments restent longtemps dans votre bouche, plus vite vous serez rassasié et moins vous mangerez.

Privilégiez les gros morceaux

Si vous privilégiez les gros morceaux plutôt que les textures hachées, **vous mangerez moins en quantité mais serez autant rassasié.**

Et c'est prouvé scientifiquement. Faites le test, vous serez surpris !⁽¹⁾



Le saviez-vous ?

L'avantage des gros morceaux par rapport aux textures hachées, c'est que vous prenez plus de temps pour les déguster, en les découpant dans votre assiette et en les mâchant.

Mangez plus (de volume) !

Le volume des aliments

Les aliments ne prennent pas tous la même place dans notre estomac.

Les aliments riches en eau prennent plus de place et provoquent donc une sensation de rassasiement pour un faible apport calorique.

Privilégiez par exemple les soupes, les crudités en entrée et les légumes cuits en plat.



Autant d'énergie
(calories)



15 g

Une poignée
de frites

50 kcal



200 g

Une assiette
de haricots verts



30 g

Une tranche
de pain d'épices

100 kcal



100 g

de fromage blanc



20 g

Un cookie
au chocolat

100 kcal



200 g

Trois tranches
d'ananas



Pour plus d'informations, nos diététiciennes
sont à votre écoute au **0811 812 813**

(COÛT D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE)

Département Nutrition Nestlé France

