

### 5 conseils pour éviter le grignotage !



La crise sanitaire que nous vivons peut être compliquée à gérer, et peut conduire, pour compenser, à des grignotages.

Que ce soit en télétravail ou en week-end, nous pouvons être tenté par des grignotages de biscuits, chips, pains ou autres...

Partageons 5 conseils pour éviter les grignotages durant cette période de confinement.

- **Conseil n°1 : Maintenir 3 repas par jour !**



**Il faut éviter de sauter des repas.**

Il est faux de penser qu'en mangeant moins ou en sautant un repas vous ne prendrez pas de poids. En effet, le fait de sauter un repas peut contribuer à augmenter vos envies de grignotage et vous faire consommer plus de calories que si vous aviez maintenu vos repas !

**Si vous n'avez pas faim au petit-déjeuner, vous pouvez prendre une collation dans la matinée ou déjeuner plus tôt que d'habitude, si vous ressentez la faim.**

**Si les grignotages apparaissent plutôt dans l'après-midi, vous pouvez instaurer une collation composée par exemple d'un fruit et d'un yaourt ou encore d'une poignée de noix.**

- **Conseil n°2 : Prendre le temps de manger pendant les repas !**



**Il faut au cerveau 20 minutes pour avoir la sensation de rassasiement.**

Manger rapidement peut donc engendrer un apport plus important que si nous mangeons en un minimum de 20 minutes. Mais pour avoir la sensation de rassasiement, **il est également important de bien mastiquer, cela facilite notamment la digestion et évite les ballonnements.**

Voici quelques astuces pour prendre plus de temps à manger :

- ❑ **Poser sa fourchette entre chaque bouchée**
- ❑ **Mettre en place une entrée de crudités**
- ❑ **Se caler sur une personne qui mange moins vite que vous et prenez soin de ne pas finir avant elle**
- ❑ **Manger en famille et prendre le temps de discuter**

- **Conseil n°3 : Consommer des légumes à chaque repas !**



**Les légumes apportent des vitamines, des minéraux mais également des fibres. Et ce sont ces dernières qui apportent une sensation de satiété** (sensation de ne plus avoir faim entre deux repas). Vous pouvez par exemple prendre en entrée une assiette de crudités ou une soupe qui augmentera votre bol alimentaire.

Et si vous n'aimez pas faire une entrée et un plat, vous pouvez réaliser un buddha bowl !

Le buddha bowl consiste à mettre dans un bol des légumes crus et cuits, des féculents (riz, pâtes, quinoa...), des protéines animales ou végétales (sardine, thon, pois chiches...), une portion de fromage (facultatif), et un assaisonnement avec une vinaigrette maison !

Le buddha bowl permet de manger des légumes crus et cuits dans le même plat et de pouvoir varier les saveurs sans se préoccuper de l'entrée.

- **Conseil n°4 : Différencier faim et envie !**



**Si vous voulez grignoter, demandez-vous si vous avez réellement faim.**

Il est possible que votre envie de grignoter entre les repas vient du fait que vos repas ne sont pas suffisants en quantités d'où votre sensation de faim.

Lorsque la faim se manifeste, faites attention à vos ressentis : fatigue, douleur au ventre, mal de tête... Si vous ressentez tout ça, c'est bien de la faim.

Plusieurs options s'offrent alors à vous :

- ❑ **Si l'heure du repas approche, ne grignotez pas et mangez votre repas plus tôt.**
- ❑ **Si vous sortez tout juste de table, c'est que vous n'avez pas assez mangé. Prenez un dessert avec par exemple une pomme et un yaourt nature.**
- ❑ **Si vous ressentez la faim en plein milieu de l'après-midi, il faudra également revoir les quantités de votre déjeuner. Installez-vous à table et prenez une collation.**

**Pensez également à vous hydrater suffisamment entre les repas.**

- **Conseil n°5 : S'occuper l'esprit !**



**L'envie de grignoter peut également venir du fait que vous vous ennuyez ou que vous avez besoin de vous occuper l'esprit.**

Lorsque les journées de travail sont longues, nous pouvons parfois oublier de manger n'est-ce pas ? Le télétravail peut également engendrer du stress mais avoir tout à disposition à côté peut nous faire compenser avec du grignotage.

Si ce n'est pas de la faim comme vu précédemment, alors **occupez-vous l'esprit avec des activités et voyez si l'envie passe. Recentrez-vous sur vos sensations, des exercices de méditation ou de cohérence cardiaque peuvent vous aider.**

Et si l'envie ne passe pas... mangez ce morceau de gâteaux (ou autre) sans culpabilité !

Vous l'aurez compris, le confinement nous pousse à **être à l'écoute de nos sensations et de notre corps. Beaucoup d'astuces peuvent être mises en place en fonction de nos habitudes, de nos envies, de nos besoins.** Si vous êtes concernés par ces envies de grignotages commencez par mettre en place ces 5 conseils. Et n'oubliez pas de vous faire plaisir aussi de temps en temps et sans culpabilité !

En partenariat avec



Retrouvez d'autres articles sur [blog.smartdiet.fr](http://blog.smartdiet.fr)