

Difficile parfois, la vie de gourmet

Tout ce qui est bon semble incompatible avec la taille mannequin. Les journaux l'écrivent jour après jour, les nutritionnistes nous l'expliquent avec fermeté et le médecin nous le fait comprendre d'un regard appuyé : mangez moins gras, moins sucré, moins salé ...

Cessons de culpabiliser. Un poids stable mais non excessif nous protège contre bien des maux. Les régimes répétés, et les variations de poids qui s'ensuivent, ne nous font aucun bien, nous entravent, limitent notre qualité de vie et préparent le terrain pour bien des maladies graves. Et la mauvaise conscience qu'ils ont toute chance de faire naître en nous n'est pas la meilleure des conseillères.

Faut-il suivre un régime "méditerranéen"? Ou plutôt le régime japonais? Le lait et le fromage suisse doivent-ils obligatoirement être "maigres", et le beurre banni au profit de la margarine? Nos bons aliments traditionnels nous rendent-ils malades? La santé passe-t-elle obligatoirement par le tofu, le quorn ou le saumon? Difficile de le savoir vraiment, et toutes ces recommandations diverses ne font finalement qu'inquiéter les consommateurs.

Les coupables ne sont ni le fromage suisse, ni le vin.

Il est rare de devoir lutter contre un embonpoint causé par l'amour d'un bon fromage suisse ou d'un verre de bon vin. Et si, les années passant, la ceinture semble se faire de plus en plus courte, la coupable n'est en général pas la saucisse qui accompagne la bière. L'excès pondéral ne résulte normalement pas de la consommation de tel ou de tel autre aliment, ni de nos préférences alimentaires. Les coupables, ce sont une alimentation irrégulière, les "petites faims" constamment calmées à coup d'en-cas et de sucreries, la consommation constante de café ou de boissons sucrées. Toutes ces choses prises "entre deux" stimulent sans arrêt les papilles gustatives, obligent l'estomac à travailler sans discontinuer et font régulièrement varier le taux de sucre dans le sang. Tant et si bien que l'appareil digestif ne peut jamais vraiment se reposer. La faim saine, normale, et l'envie d'un bon repas disparaissent, les en-cas et les douceurs prennent progressivement le pas sur les aliments sains et riches en nutriments de valeur.

Petite astuce, grands effets

Pour perdre du poids ou pour maintenir son poids à un niveau raisonnable, il n'est pas nécessaire de suivre un régime spécial, mais de manger régulièrement. La solution: trois repas équilibrés par jour, séparés par des pauses de digestion d'au moins trois à quatre heures. Ceux qui ont de la peine à changer d'habitudes alimentaires peuvent s'offrir un fruit entre deux. Il faut éviter les chewing-gums, les bonbons, les boissons artificiellement sucrées et le café, qui stimulent les papilles gustatives, font saliver et provoquent des envies de friandises. On constate aussi que les personnes qui se brossent les dents après les repas et se désaltèrent en buvant de l'eau ont souvent moins envie de sucreries.

Des produits "allégés" qui n'allègent pas

Les produits "allégés", "light" en langage publicitaire, ont leur utilité là où l'ersatz de sucre sert à protéger les dents. Les produits pauvres en graisses ou en sucre n'aident par contre pas plus à perdre du poids que ne le feraient des produits complets, aussi peu transformés que possible. Le fromage suisse étant un excellent pourvoyeur de nutriments de haute qualité, de vitamines et de sels minéraux, de calcium surtout, un tel résultat n'est pas satisfaisant en termes de santé alimentaire; il ne devrait donc pas être purement et simplement supprimé du plan d'alimentation.



Et la boucle est bouclée, car qui dit plan d'alimentation, dit aussi régularité. On en revient au fait que les personnes qui s'accordent trois bons repas par jour et qui mettent l'accent sur le repas de midi n'ont aucun besoin de produits "light".

Un morceau de bon fromage suisse accompagne très bien la collation de midi au bureau, donne toute sa saveur au gratin pris en famille et complète idéalement les pommes de terre en robe des champs et la salade du soir.

Conseil

A l'issue du repas, il arrive fréquemment qu'on ressente une forte envie de chocolat. C'est souvent le signe d'une alimentation manquant de sels minéraux. L'envie de sucreries apparaît souvent aussi après un repas pris distraitement, tout en lisant ou en continuant à travailler, ou encore après un repas en famille ou un repas d'affaire stressant. De telles envies de douceurs disparaissent néanmoins généralement très vite si on se brosse les dents au sortir de la table. Pour surmonter un éventuel petit passage à vide au cours de l'après-midi, un léger bouillon ou un biscuit salé et un petit morceau de fromage sont plus utiles et bien moins riches en calories qu'une barre chocolatée.

Les brochures suivantes de la Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL peuvent également vous apporter des informations et des conseils utiles:

- L'alimentation saine en un clin d'oeil - La pyramide alimentaire de la Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
- Conseils alimentation "Graisses: un peu, beaucoup, pas du tout?"
- www.swissmilk.ch

