

Pour lutter contre l'obésité, arrêter l'alimentation machinale

Ne pas prêter attention à ce que l'on ingère pourrait bien contribuer aux problèmes de poids, toujours plus importants à l'échelle de la planète.

PAR ANNE JEANBLANC

Publié le 10/05/2016 à 12:00 | Le Point.fr



ABONNEZ-VOUS À PARTIR DE 1€

Choisir des assiettes larges augmente en moyenne de 30 % la quantité de nourriture ingérée. © GINIES/SIPA

« Avant d'ouvrir le réfrigérateur ou le placard, prenez une bonne inspiration et posez-vous les questions suivantes : Avez-vous vraiment faim ? Ou soif ? Êtes-vous stressé(e) ? Vous ennuyez-vous ? Prenez un temps pour réfléchir et faire le tri entre vos besoins et vos envies. » C'est l'une des recommandations des auteurs d'un très intéressant article qui fait la part entre l'alimentation machinale et l'alimentation consciente. Publié dans Food Today - le dernier bulletin d'information de l'EUFIC* (Conseil européen de l'information sur l'alimentation) et basé sur des études scientifiques –, il donne des conseils pour l'adoption d'une alimentation raisonnée. Tout d'abord, il faut bien choisir la taille de son assiette. Plus elle est grande, plus elle sera remplie... Des études le prouvent. Selon leurs conclusions, le fait de recevoir des aliments conditionnés dans des emballages plus grands, de plus recevoir des aliments conditionnés dans des emballages plus grands, de plus grosses portions dans les restaurants, ainsi que des assiettes plus larges augmente en moyenne de 30 % la quantité de nourriture ingérée. La différence n'est pas mince..., ses effets sur le poids non plus... « Cependant, 70 % des personnes interrogées pensaient avoir consommé la même quantité que lors de leurs repas habituels, et 94 % d'entre elles étaient convaincues de ne pas avoir été influencées par la taille du conditionnement, de la

portion ou de l'assiette », peut-on lire. Au quotidien, mieux vaut donc garder les petits plats, plutôt que de vouloir les mettre dans les grands !

Savourer plus pour manger moins

Autre série de conseils : « Éliminez toute distraction. Éteignez la télévision et tous les appareils à écran, tels que les ordinateurs, téléphones, etc. Réglez une minuterie, et accordez-vous une vingtaine de minutes pour votre repas. » Là encore, cela repose sur les résultats de travaux prouvant que l'on mange plus quand on s'occupe d'autre chose que du contenu dans son assiette. « Ce phénomène pourrait être dû au fait que la distraction parasite la perception des attributs des aliments, tels que le goût, la texture et l'apparence, ce qui retarde la sensation de satiété qui nous pousse à arrêter de manger. » En d'autres termes, prêter attention à ce que l'on ingère participe à la réduction de la surconsommation machinale. C'est le principe même de l'alimentation consciente.

L'abandon d'une façon machinale de se nourrir est particulièrement utile en cas de surpoids. D'ailleurs, selon cet article, 86 % des études d'intervention basées sur la conscience pour changer les habitudes alimentaires liées à l'obésité montrent une amélioration des comportements alimentaires, de la consommation d'aliments et du poids corporel. De plus, six études d'intervention à court terme sur huit indiquent une perte de poids considérable chez les personnes ayant adopté une alimentation consciente. « D'autres travaux sont nécessaires pour comprendre les mécanismes psychologiques, comportementaux et biologiques derrière ce processus et les interventions à l'efficacité la plus constante », concluent les auteurs. En attendant, ils conseillent de prendre de petites bouchées, de les mâcher longtemps en se concentrant sur l'odeur, le goût et la texture des aliments. Bref, de savourer plus pour manger moins.

() Cette organisation à but non lucratif qui fournit aux médias, aux professionnels de la santé et de la nutrition et aux enseignants des informations claires sur la sécurité sanitaire et la qualité des aliments ainsi que sur la santé et la nutrition s'appuyant sur des recherches scientifiques.*