



Nutrition

Bien manger sur le pouce

Le traditionnel jambon-beurre avalé entre deux rendez-vous à la pause de midi n'est pas une fatalité. Sans le jeter aux orties, il est **tout à fait possible de varier les plaisirs en mangeant sainement.**

Texte: Viviane Menétrey Photo: Filipa Peixeiro

Le temps de la pause de midi où l'on se retrouvait à la table familiale ou au restaurant fait depuis longtemps partie du passé. Si certains chanceux peuvent rentrer chez eux, il est de plus en plus fréquent de manger sur le pouce entre deux rendez-vous de travail. A ce jeu-là, sandwich et fast-food forment un duo indétrônable. Pourtant, des alternatives à l'éternel jambon-beurre ou au tomates-mozzarella existent, note Laurence Margot, diététicienne, responsable de Fourchette verte Vaud. «Il est important de maintenir un apport suffisant en légumes, protéines et farineux. Il y a les salades bien composées, c'est-à-dire pas uniquement de légumes, mais avec des protéines, que ce soit des dés de jambon, des

crevettes, un œuf, du fromage ou des pois chiches, et des farineux comme un morceau de pain ou des pâtes. On peut aussi imaginer prendre un pique-nique composé d'une soupe ou d'une salade accompagnée d'un peu de pain, de viande séchée ou de fromage, ou encore des sushis et une salade d'algues.»

Une affaire de dosage

Autant de plats qui offrent une autre approche du «vite fait bien fait» sans bannir à vie les sandwiches ou le fast-food. **Car accompagnés d'une salade ou d'une soupe, ils forment un repas tout à fait équilibré.** L'enjeu étant de bien choisir et de doser différemment. «Si l'on a envie d'un kebab, on peut par exemple demander moins de

viande et davantage de légumes ou la remplacer par des falafels, relève Laurence Margot. Et si on opte pour le chinois, on privilégiera le sauté de nouilles aux légumes et au poulet plutôt que le porc caramélisé.»

Car nous sommes instinctivement attirés par ce qui est gras et sucré, héritage de la préhistoire où l'homme, lorsqu'il trouvait à manger, se gavait de graisse et de sucre pour survivre en période de vaches maigres. «Cette époque est révolue depuis longtemps», sourit la diététicienne. Nul besoin d'ingurgiter les 3000 calories quotidiennes nécessaires à un bûcheron quand on travaille derrière un écran. La recette d'un bon repas sur le pouce? Manger léger et s'hydrater suffisamment pour favoriser la concentration. **MM**

Savoirs

S'arrêter pendant la pause

Manger sur le pouce ne se résume pas à un sandwich avalé sur un coin de table. Certes, il vaut mieux éviter de passer deux heures au troquet du coin. Mais attention à ne pas oublier de s'arrêter, prévient Laurence Margot. «Le risque de ce type de repas est de ne pas faire de réelle pause et de manger devant son écran. C'est une grave erreur: en stimulant le cerveau avec une autre activité, vous l'empêchez d'enregistrer que vous êtes en train de vous nourrir.»

D'où l'importance de bien regarder ce que l'on mange.

Choisir un sandwich au pain complet plutôt qu'un pain au lait ou de la viande séchée plutôt qu'un steak permet de mastiquer plus longtemps et donc de sentir davantage le goût des aliments. Résultat, la sensation de satiété est plus durablement enregistrée et l'on sera ainsi moins tenté(e) de grignoter en cours d'après-midi.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.