

Au secours, j'ai toujours faim après le dîner!

Que ce soit par gourmandise, parce que l'on a un petit creux ou juste par habitude, il nous est tous arrivé d'aller chercher, juste avant d'aller nous coucher, une dernière petite douceur à grignoter... Voici nos astuces pour éviter ces petits écarts, avec la collaboration du Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste.

Par Céline Roussel



ASABYLA - ADOBESTOCK

Sans doute connaissez-vous cette expression qui dit que l'on doit manger « comme un pauvre » au dîner, sous-entendu de façon légère. « Elle n'est pas toujours vraie. Tout dépend des autres repas de la journée, de leur composition et de la façon dont ils ont été pris. L'équilibre alimentaire doit en effet se faire sur une journée et non pas sur un seul repas », explique le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste. Autrement dit, le repas du soir ne doit pas à tout prix être léger en quantité, mais uniquement si celui du midi a, lui, été très copieux. Car c'est bien évidemment en dînant trop peu que l'on s'expose aux fringales, juste avant d'aller se coucher ou en pleine nuit.

MISEZ SUR LES FÉCULENTS...

« En revanche, il faut dîner pas trop gras et pas trop sucré. Un excès de gras va entraîner une digestion plus lente et plus difficile, pouvant perturber le sommeil. Il faut donc oublier, même les soirs où c'est la course, le plateau télé fromages-charcuteries ou les pizzas XXL commandées en rentrant à la maison... »

De même, consommer trop d'aliments à sucre rapide peut engendrer un pic de glycémie au niveau de l'organisme, et, ensuite, d'autres envies de sucre », note le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache. Contrairement aux idées reçues, pour le dîner, il est donc important de ne pas faire l'impasse sur les

POUR UN BON SOMMEIL

Certains aliments aident à l'endormissement, notamment ceux qui contiennent du tryptophane, un acide aminé qui se trouve dans les aliments du règne animal (viande, poisson, œuf, produit laitier) mais aussi dans quelques végétaux (oléagineux, légumineuses) et dans le chocolat. Mais pour être bien absorbé, il doit être associé à des sucres lents. À l'inverse, évitez de consommer au dîner des épices, car celles-ci, bien qu'elles soient bonnes pour la santé, participent à l'élévation de la température du corps, phénomène peu adapté à l'endormissement.

féculeux (pain, pâtes, riz, quinoa, légumineuses). « Ces aliments riches en glucides complexes ou lents sont rassasiants et en mesure d'apporter, au corps et au cerveau, de l'énergie en continu. C'est grâce à eux que l'on peut tenir 7 à 9 heures sans manger. La quantité de féculents reste à déterminer en fonction des autres repas de la journée et des activités sportives. On dit qu'une femme peut consommer jusqu'à une demi-baguette de pain par jour et un homme une baguette. Quant à la portion de féculents cuits pour un adulte, elle doit représenter un quart d'assiette midi et soir – ou l'équivalent de votre poing fermé. Une personne qui a déjeuné d'un gros sandwich ou d'une très grosse assiette de pâtes devra opter pour une petite portion de féculents au dîner. Mais quelqu'un qui pratique un sport après le travail pourra se permettre de manger un peu plus de sucres lents le soir », analyse le médecin.

... ET SUR LES FRUITS ET LÉGUMES

L'autout des fruits et légumes : une grande richesse en fibres, aux effets satiétogènes reconnus et très efficaces pour lutter contre le grignotage postdîner. « Il faut toujours avoir sous la main des purées nature ou des poêlées surgelées à réchauffer, voire des légumes en conserve au naturel, qui restent nutritionnellement de bons produits et ne nécessiteront qu'un petit passage à la poêle », insiste le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache. Et, bien sûr, une belle corbeille de fruits de saison ! La bonne dose reste de 5 portions de fruits et légumes à répartir sur la journée.



FRUBIG-PHOTO - ADOBESTOCK



KONSTANTIN YUGANOV - ADOBESTOCK

CADREZ LE DÎNER

L'idéal pour bien dormir est d'avoir terminé de manger 2 heures avant l'heure du coucher. « Pour freiner les envies de grignotage, il peut toutefois être intéressant de prendre le dessert en différé, soit une petite demi-heure après le dîner. » Chaque repas de la journée, y compris celui du soir, doit d'autre part être pris à table, servi dans une assiette, consommé avec des couverts, et en pleine conscience (comprenez loin de la télévision et autres écrans). Il est aussi important de manger lentement, afin de mieux ressentir les signaux de satiété.

ET POURQUOI PAS UNE VRAIE COLLATION DANS L'APRÈS-MIDI?

Autre moyen d'éloigner les fringales du soir, s'accorder tout simplement un petit goûter dans l'après-midi, vers 16 ou 17 heures, pour mieux réguler ses apports énergétiques. C'est d'autant plus pertinent si vos journées de travail sont longues, ou si vous pratiquez un sport en fin de journée. « Cela peut-être un yaourt, une poignée d'amandes, un fruit ou une tranche de pain avec un carré de chocolat ou une tranche de jambon », affirme notre experte. Mieux vaut ajouter et assumer une vraie collation saine dans l'après-midi que d'arriver chez soi affamé et céder aux produits de grignotage ultra gras, salés, sucrés avant ou après le dîner...

BIEN COMPOSER SON ASSIETTE MIDI ET SOIR

- La portion de féculents correspond à votre poing fermé (ou un quart de l'assiette).
- La portion de légumes doit faire l'équivalent de la surface de votre main (soit la moitié de l'assiette).
- La portion de protéines (viande, poisson) doit faire la paume de votre main, mais vous pouvez la réduire de moitié pour le repas du soir.