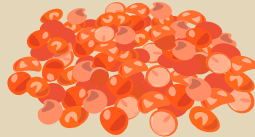


Astuces coupe faim



Comment éviter de grignoter alors qu'on sent que l'on a un petit creux ?

Le premier réflexe à avoir pour éviter d'avoir faim et réguler son appétit est le suivant :

- Privilégier au petit déjeuner et au déjeuner les glucides à index glycémique bas (lentilles, pois chiches, riz complet, quinoa, miel d'acacia, fruits frais...) qui permettent de stabiliser la glycémie et éviter les fameuses fringales entre deux repas.
- Éviter les produits à index glycémiques hauts (soda, bonbons, biscuits, dessert très sucrés,...) qui vont provoquer une faim difficile à contrôler.

Malgré ces précautions la sensation de faim peut se manifester pour d'autres raisons : repas plus léger que d'habitude, température fraîche, fatigue, manque de sommeil...

Quelques astuces pour couper cette sensation de faim :

- Buvez un grand verre d'eau et attendez 5 minutes.
- Si la faim demeure, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de psyllium dans un second verre d'eau : ses fibres rassasient immédiatement et vont couper la faim.

*Index Glycémique

Exemples de coupe-faims efficaces. Si vous décidez de manger, choisissez un coupe-faim efficace, c'est-à-dire qui apporte du volume avec peu d'énergie.

Par exemple:

- Les légumes. Pensez aux radis que vous pouvez conserver lavés et prêts à consommer dans le frigo, aux baby carotte, aux concombres, aux jus à l'extracteur.
- Les fruits. Favorisez ceux qui sont le moins sucrés : les kiwis, les agrumes et les pomme sont parfaits en cas de petits creux. Évitez les fruits riches en sucres comme les bananes, les cerises, les kakis, les raisins.
- Un produit laitier ou de soja vous apportera de la satiété grâce à ses protéines. C'est aussi une bonne solution.

Le piège est de vouloir couper sa faim avec des fruits secs comme les abricots ou les raisins, qui seront absorbés en plus grande quantité que les fruits frais. De plus, ils rassasient moins car ils sont déshydratés et apportent beaucoup de sucres ce qui va reporter le problème de faim peu de temps après.