

MANGER RAPIDEMENT ET SAINEMENT



Dans notre société actuelle où toutes les minutes sont précieuses, chacun doit s'adapter pour suivre le rythme. Les repas sont à ce titre souvent pris sur le pouce voire totalement négligés. Dans l'enquête santé HEYME réalisée en 2019, les étudiants sont près de la moitié à déclarer sauter un ou des repas par manque de temps. De nombreuses personnes font le choix de sacrifier leur alimentation pour pouvoir gagner quelques minutes, parfois au détriment de leur bien-être. Pourtant, en s'organisant et en choisissant des recettes adaptées, il est possible de manger rapidement et sainement.

Comment bien manger quand on manque de temps ?

1. Acheter des aliments adaptés

Les courses ne sont pas toujours un moment de plaisir, mais si elles sont faites judicieusement, elles peuvent faire gagner du temps. Pour y consacrer un minimum de temps, tu peux très bien te préparer une liste de courses. Cela te permettra d'aller à l'essentiel sans avoir à parcourir tous les rayons, prendre le strict nécessaire et surtout de ne rien oublier ; c'est un gage de maîtrise budgétaire. Un conseil supplémentaire, ne fais jamais de courses le ventre vide : dans ces conditions, il est plus difficile de résister aux diverses tentations.

Lorsque tu fais tes courses alimentaires, pense à acheter des denrées surgelées et des conserves. Le moment venu, tu n'auras plus qu'à les faire réchauffer ou à les consommer froides lorsque cela s'y prête, sans temps de préparation fastidieuse (dans le cas des fruits et légumes par exemple, tu éviteras de les laver, de les éplucher et de les couper). Tu peux également acheter des aliments pouvant se consommer crus et ne nécessitant pas de préparation particulière (ex : tomates cerises, salades, conserve de haricots verts, etc.) hormis lavage et égouttage.

2. Anticiper les préparations culinaires

Si tes semaines sont denses et que tu n'as pas nécessairement le temps de te préparer un repas à l'instant T, n'hésite pas à les préparer la veille au soir, voire même à cuisiner le week-end pour toute la semaine. Tu n'auras plus qu'à répartir tes préparations dans des boîtes de conservation, les placer au réfrigérateur et à les consommer au fur et à mesure. Néanmoins, fais attention certaines denrées ne se conservent que quelques jours. Pour éviter tout risque, n'hésite pas à avoir recours à la congélation. Lorsque tu cuisines, tu peux également doubler les portions de manière à avoir des restes que tu consommeras lors du repas suivant.

3. S'organiser en cuisine

Avant de te lancer dans la cuisine, rassemble tous les ustensiles et ingrédients nécessaires à la réalisation de ton repas. Tu gagneras du temps lors de la préparation et éviteras un moment de panique si tu t'aperçois qu'il te manque quelque chose d'essentiel. Pour gagner du temps, il existe de nombreuses autres astuces :

- Si tu cuisines des fruits ou des légumes frais, épluche-les en attendant que la poêle chauffe ou que l'eau ne soit à ébullition.
- Pense à préchauffer ton four dès l'étape de préparation. Tu n'auras plus qu'à enfourner ton plat sans attendre.
- Tu peux anticiper d'autres préparations pendant les temps de cuisson.

4. Optez pour des cuissons rapides

- Choisis des plats qui nécessitent peu de cuisson ou opte pour des modes de cuisson rapides : poêle, wok ou four micro-ondes.
- Opte pour des ingrédients à cuisson express.
- Coupe les ingrédients en petits morceaux pour une cuisson plus rapide.

Quels sont les comportements à éviter ?

1. Manger trop vite

Le temps consacré aux repas a toute son importance ! Les signaux de satiété mettent environ 20 minutes après le début du repas, c'est-à-dire, après le début de la mastication pour arriver jusqu'au cerveau. Autrement dit, si tu dévores ton repas en 5 minutes, tu auras l'impression d'avoir encore faim et tu mangeras davantage. Il est donc indispensable de prendre un minimum son temps !

2. Sauter des repas

Sauter un repas par manque de temps est loin d'être la meilleure des solutions. Au repas suivant, tu risques de compenser par une prise alimentaire plus importante et de choisir préférentiellement des aliments à haute valeur énergétique. En ayant faim, tu vas également manger plus vite et tu ne détecteras pas ta satiété. Ainsi, si sauter un des repas devient une habitude, tu t'exposes davantage aux grignotages et au développement de troubles alimentaires, comme le fait de manger de manière compulsive.

Par manque d'appétit ou par souhait d'attendre le dernier moment pour se lever, le petit déjeuner est trop souvent sauté. Pourtant ce repas est essentiel ! Il rompt le jeûne nocturne, réhydrate l'organisme et reconstitue les réserves en sucre nécessaires au bon fonctionnement du cerveau et des muscles. Si tu manques de temps au réveil, n'hésite pas à emporter quelques aliments (yaourt à boire, fruits à croquer, etc.) avec toi, tu pourras les consommer sur le trajet.

3. Consommer des denrées transformées en excès

Les plats préparés industriels prêts à consommer sont certes très pratiques et font gagner du temps mais ils sont également souvent très transformés et contiennent notamment du sucre, des matières grasses, du sel et des additifs en excès. Renseigne-toi sur leur qualité nutritionnelle, en utilisant par exemple le Nutri-Score, qui permet de faire des choix sur le plan nutritionnel, certains étant préférables à d'autres. S'ils sont peu convaincants, essaye de les consommer de façon occasionnelle et/ou en petite quantité et privilégie les aliments bruts et les préparations maison.

N'oublie pas qu'il faut aussi savoir perdre du temps pour en gagner !

SOURCES :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-cuisiner-de-bons-petits-plats-facilement>

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-faire-ses-courses>