

SOMMAIRE

Les collations

Evolution du comportement alimentaire

Définitions

Intérêts d'une collation

Comment lutter contre le grignotage ?

Cas pratiques

A retenir

Evolution du comportement alimentaire



Les pratiques alimentaires des Français connaissent aujourd'hui de profondes mutations. On observe notamment une simplification des repas principaux et une augmentation de l'alimentation hors repas.

Parmi les Français :

- › 19 % font 3 prises alimentaires, correspondant aux 3 repas classiques.
- › 41 % font 4 à 5 prises alimentaires par jour, soit les 3 repas et 1 à 2 prises hors repas.
- › 40 % font 6 prises alimentaires et plus par jour, soit 3 repas et 3 prises et plus hors repas.

Une autre caractéristique du changement des pratiques alimentaires est le développement de l'alimentation sur le lieu de travail, au bureau lui-même et non au restaurant d'entreprise.

Lieux des prises alimentaires

Pour les repas principaux :

66,4 % sont pris au domicile.
20,6 % au restaurant d'entreprise.
5,7 % au bureau.
5,2 % dans d'autres restaurants.

Pour les prises alimentaires hors repas :

56,5 % au bureau.
29,5 % sont pris au domicile.
5,9 % dans d'autres restaurants.
2,9 % en déplacement.

Définitions



Les prises alimentaires hors repas. Elles correspondent à toutes les consommations de produits solides ou liquides ayant un apport calorique. Il s'agit par exemple de la consommation d'un gâteau, d'un fruit, d'un jus de fruit ou encore d'un café sucré. La consommation d'un café ou d'un thé non sucré et de l'eau nature n'est pas prise en compte. Ces prises alimentaires peuvent être ritualisées. C'est le cas de l'apéritif, du goûter, du casse-croûte...

La collation. C'est un repas léger. La collation permet une meilleure répartition des calories sur la journée. Elle s'adapte aux modifications de notre mode de vie comme des déjeuners rapides, des dîners tardifs. C'est souvent une prise alimentaire qui est prévue.

Le goûter. Il correspond à la collation de l'après-midi. Il n'est pas réservé qu'aux enfants.

Le grignotage. C'est la consommation automatique d'aliments, presque inconsciente, par petites quantités à la fois et pendant une période prolongée. Les aliments grignotés sont le plus souvent gras, sucrés ou salés. Ce type de prise alimentaire augmente significativement les apports caloriques de la journée. Il peut aussi déséquilibrer le rythme biologique de l'organisme.

L'augmentation des prises alimentaires hors repas n'est pas incompatible avec une alimentation équilibrée. Selon les aliments choisis et la manière dont ils sont consommés, ces prises alimentaires peuvent même être une réponse à notre rythme de vie intense. Le goûter et la collation sont à privilégier aux grignotages.

Intérêts d'une collation



Faire une collation ou un goûter ne signifie pas manger davantage, mais répartir différemment, sur plus de repas, les calories de la journée.

Un 4^{ème} repas est un bon moyen de compléter les apports de la journée lorsqu'un des repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner ou dîner) est léger. Une collation est également intéressante si un laps de temps important sépare deux de ces repas. Elle permet aussi d'équilibrer l'alimentation en fonction du ou des groupes alimentaires absents aux repas principaux.

Conseils pour une « bonne » collation :

- › Prendre le temps de s'installer comme pour un repas : assis, au calme, sans autre activité.
- › Composer ce repas de manière à être complémentaire aux autres repas de la journée.
- › Prévoir au minimum un aliment et une boisson.
- › Varier les aliments choisis.

Comment lutter contre le grignotage ?



- › **Boire de l'eau.** Penser à avoir toujours une bouteille d'eau à portée de main. Lorsque l'envie de grignoter apparaît, commencer par boire un grand verre d'eau ou une boisson chaude, de préférence non sucrée.
- › **Distinguer faim et envie de manger.** Différencier la faim et l'envie de manger peut aider à résister aux grignotages.
- › **Prendre une collation.** Une collation remplace avantageusement les grignotages. Les aliments de la collation sont choisis en fonction de la composition des repas principaux. Les aliments plaisir, tels qu'une barre chocolatée, une part de gâteau, un verre de soda... peuvent de temps en temps être intégré à une collation.
- › **Veiller à l'équilibre des repas.** Pour obtenir une bonne satiété, il est important que le repas apporte des glucides complexes (pain, biscottes, pâtes, riz, pommes de terre...). Les fibres, apportées par les aliments céréaliers, les fruits et les légumes, contribuent également à se sentir rassasié.

Pour les personnes qui ont malgré tout des difficultés à résister aux grignotages...

- › **Choisir avec soin les aliments grignotés.** Prévoir à portée de main des fruits, des légumes, des yaourts naturels, du jambon, des oeufs durs, du pain complet...
- › **Augmenter son activité physique quotidienne.**



| Dans le cas d'un petit-déjeuner léger, prévoir une collation dans la matinée | | |
|---|--|---|
| Un café et 2 biscuits ou une tartine | Prévoir une collation avec un fruit et/ou un produit laitier. | Une pomme, une banane, une compote... sont pratiques pour une collation et représentent une des 5 portions de fruits et légumes. |
| Un shake de Formula 1 | Prévoir une collation avec un aliment céréalier et/ou un fruit. | Les glucides complexes apportés par du pain, une barre de céréales... aident à patienter jusqu'au déjeuner. |
| Dans le cas d'un déjeuner rapide et mal équilibré, profiter d'un goûter pour rééquilibrer | | |
| Un sandwich au déjeuner | Prévoir un fruit et un produit laitier pour le goûter. | Le repas manque de crudité, même si le sandwich contient de la salade ou des tomates. Si le sandwich ne contient pas de fromage, il manque aussi un produit laitier. |
| Au fast-food | Prévoir un fruit et un produit laitier à 0 % de Mat. Gr. pour le goûter. | Les fruits et les légumes sont souvent absents de ces menus. Il faut également limiter l'apport de calories, notamment de lipides car ces repas sont généralement riches. |
| En cas de dîner tardif, pour résister à l'envie de grignoter | | |
| Si le dîner tardif est prévu | Prévoir un goûter avec un fruit et un aliment céréalier. | Les glucides complexes et les fibres favorisent une bonne satiété qui permet de patienter. |
| Si le dîner tardif n'est pas prévu | Patience autour d'un apéritif avec des légumes à croquer. | Les légumes permettent d'attendre jusqu'au dîner sans couper la faim. |
| Dans le cadre d'un contrôle de poids, si la faim se fait sentir entre 2 repas | | |
| Si le shake de Formula 1 est pris au petit-déjeuner | Prévoir un fruit en collation dans la matinée. | Les fibres apportées par le fruit et la mastication permettent de se sentir rassasié. |
| Si le shake de Formula 1 est pris au déjeuner | Prévoir une Barre aux Protéines en collation dans l'après-midi. | Les protéines apportées et la mastication contribuent à obtenir un sentiment de satiété. |



La place des produits Herbalife au moment des collations

Le shake de Formula 1, notamment les sachets individuels, et les en-cas Herbalife sont de bonnes alternatives pour les collations.

- › Les Barres aux Protéines sont proposées en 3 parfums, ce qui permet de varier. Elles sont faciles à transporter et peuvent être consommées en tous lieux.
- › Les Graines de Soja Grillées sont idéales pour les amateurs de salés. Elles sont riches en fibres et en protéines de soja qui contribuent à obtenir une bonne satiété.

A retenir

- › Le nombre de prises alimentaires, en dehors des 3 repas principaux, augmente.
- › Les collations peuvent s'intégrer dans une alimentation équilibrée. Elles sont à privilégier par rapport aux grignotages.
- › Faire une collation ce n'est pas manger davantage, mais répartir différemment les calories de la journée.
- › Une collation permet d'équilibrer les apports lorsqu'un repas principal est léger, lorsqu'il manque un groupe alimentaire ou si l'intervalle entre deux repas est prolongé.
- › Le shake de Formula 1 et les en-cas Herbalife sont de bonnes alternatives pour les collations.

Sources :

Photos : photo alto, Banana stock, fotolia