

Comment bien manger en été ?

Par Patrick Serog



La saison estivale modifie souvent profondément notre comportement alimentaire. Sortir de l'hiver, voir et sentir le soleil chauffer sa peau entraînent un désir alimentaire de fraîcheur.

Au même titre que le passage de l'hiver à l'été nous fait nous dévêtir et porter des habits légers et dénudés. Notre alimentation, en cette saison chaude, abandonne les plats roboratifs pour mettre en valeur les légumes et les salades composées.

Quelques légumes et fruits devraient suffire à vous sustenter, il fait chaud et vous avez moins faim ! Ce n'est pas une raison pour ne plus équilibrer votre ration alimentaire. Croire que l'on puisse se contenter de peu de nutriments parce qu'il fait chaud et que l'on a moins faim est une erreur qui se paye « cher » en kilos plus tard.

En effet, quelles que soient les circonstances de notre vie, notre corps travaille tous les jours et les nuits avec la même intensité et nos besoins en macronutriments (glucides, lipides, protéines) et en micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments) sont toujours aussi intenses qu'en hiver voire peut-être un peu plus. Les phénomènes d'oxydations cellulaires, et particulièrement cutanées peuvent être plus importants qu'en hiver.

Bien sûr, nous avons la capacité de nous adapter pendant quelques jours voire quelques semaines à une alimentation insuffisante, mais je vois trop souvent des patients qui pendant plusieurs mois d'été vont diminuer leurs apports alimentaires de manière conséquente, puis l'été passé remanger plus, sans mesurer les effets néfastes à long terme sur la stabilité de leur poids.

Alors, comment s'organiser pour se nourrir moins, mais de manière optimum ?

Tout d'abord, au petit déjeuner prenez vos quartiers d'été.

Prenez un fruit le matin si ce n'est pas votre habitude. Mangez-le plutôt que de le presser. L'avantage se fera au niveau du rassasiement, qui en sera meilleur et vous permettra d'attendre le déjeuner sans faiblir.



Profitez pour varier vos petits-déjeuners ; goûtez des céréales avec du lait ou au contraire des galettes de riz avec de la confiture. C'est le moment de tester également de nouveaux goûts. Vous n'avez jamais testé une autre boisson que votre café ou votre thé ? Penser à la chicorée, au Caro®...

Le fait d'essayer de changer votre petit-déjeuner vous donnera l'impression de vivre différemment cette période de l'année.

Pour les déjeuners vous aimez les salades composées, n'oubliez pas d'ajouter des protéines (poulet, poisson, œufs) à votre salade, mélange de crudités et de salades différentes. Vous pouvez également ajouter quelques graines d'oléagineux comme des amandes ou des noix de macadamia qui vous apporteront de bons acides gras comme certaines huiles comme celles de colza ou de mélange d'olive et de colza comme Isio4 touche d'olive.

Vous accompagnerez ce plat principal d'un morceau de fromage que vous pourrez ajouter dans votre salade si vous le souhaitez. Si vous souhaitez un laitage plus maigre, prenez un fromage blanc ou un yaourt. Vous pouvez également goûter des fromages blancs ou des yaourts de chèvre ou de brebis, mais sachez qu'ils sont un peu plus gras que ceux de la vache et que les formes écrémées sont plutôt rares.



Vous finirez par un fruit de saison comme un melon ou une pastèque ou une pêche, une nectarine, quelques abricots ou des prunes.

N'oubliez pas que si vous ne mangez pas assez vous aurez faim dans l'après-midi et que là, il n'est pas sûr que vous grignotiez très sainement.

Si toutefois une petite faim est persistante,

n'hésitez pas à ajouter un fruit comme en-cas.

Pour le dîner, vous mangerez en fonction de votre faim, mais la source de protéines devra être un peu plus consistante que le midi. N'hésitez pas à ajouter des féculents surtout si vous avez fait des efforts physiques au cours de la journée. Des pâtes, du riz, des légumes secs, de la semoule ou des pommes de terre accompagneront votre repas.

Pour les desserts de l'été, vous aimerez peut-être un sorbet ou un dessert plus gourmand.

Voilà, tout en réduisant quelque peu la quantité de votre alimentation, vous aurez des repas qui vous permettront de bien les équilibrer. A la fin de l'été vous aurez perdu peut-être quelques kilos, mais lentement. A vous de voir si vous pouvez les conserver pendant la période d'hiver. Mais même si ce n'est pas le cas, vous ne risquez pas ce que l'on nomme « un phénomène de rebond » faisant grimper votre poids au-delà de celui que vous aviez avant de commencer la période de l'été.