

Le temps pour la préparation de nos repas...
Un temps utile pour notre bien-être nutritionnel ?

Par Patrick Serog



Prendre son temps pour préparer ses repas, ou le faire au dernier moment avec ce que l'on trouve à la maison, ou encore acheter des plats tous préparés tous les jours de la semaine de travail... Quelles conséquences pour notre corps ?

Pour certains, il existe des avantages « plaisir » à prendre son temps pour préparer ses repas : le plaisir de les penser et le plaisir de les préparer. Pour d'autres, ces plaisirs n'existent pas. Pour eux, seul compte la satisfaction de bien se nourrir ou simplement de manger des aliments qui procurent de l'émotion gustative.

Préparer ses repas permet aussi de bénéficier d'avantages nutritionnels. Choisir les ingrédients que l'on utilise permet d'apporter des nutriments plus variés que ceux que l'on trouve dans un plat tout préparé. Mais cela permet aussi de mieux composer un repas. Ce repas, dans l'idéal, se composera au moins d'une entrée, d'un plat principal et ses accompagnements de légumes et/ou de féculents, d'un laitage et d'un fruit. En fonction de sa faim, on pourra jouer avec l'entrée et le dessert, mais au moins consommer l'un ou l'autre.

Une autre raison nutritionnelle est l'apport de quantité de nutriments suffisants. Dans les plats tout préparés, la quantité de protéines « nobles » provenant du monde animal est souvent peu importante, car il s'agit d'un ingrédient cher : viandes ou poissons. En revanche, on retrouve de bonnes quantités de protéines végétales, vu le coût bas de ces ingrédients. Les aliments qui vont contenir des protéines végétales seront des légumineuses comme les lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, fèves... et les céréales comme le quinoa,

le blé ou encore le maïs. En choisissant nous-mêmes nos ingrédients, nous augmentons la variété des nutriments dont nous avons besoin.

Par contre il y a le problème du temps pour faire ses courses, pour préparer ses repas, dans une société où tout doit aller très vite. Ceci explique l'émergence de nouvelles start-ups qui proposent de livrer à domicile des ingrédients pré-portionnés et les recettes qui vont avec, pour concocter ses plats de la semaine.

Notre rapport avec les aliments et la manière de les préparer est en train de changer complètement. Nous voilà rentrer dans le monde du numérique et plus rien ne sera comme avant. Dans les grandes villes du monde, vous pouvez vous adresser directement à des restaurants via des sites internet dédiés pour obtenir leurs spécialités culinaires. Nous perdons peu à peu le contrôle et la maîtrise de ce que nous mangeons. Il faut maintenant se battre contre nous-mêmes pour revenir à des traditions culinaires qui demandent du temps, du goût et de la peine. Notre mode de travail ayant changé, notre disponibilité à faire de la cuisine un loisir régulier a diminué.

Et pourtant, notre corps réclame d'être bien nourri chaque jour ! Car les aliments que nous lui fournissons deviennent des nutriments, dont il a besoin pour renouveler de manière permanente toutes les cellules de notre organisme et d'organiser notre défense immunitaire. Il est donc absolument nécessaire de contrôler la quantité nutritionnelle de ce que nous mangeons

Alors oui, penser à la préparation de nos repas et choisir nos aliments pour confectionner des repas « plaisirs » est un bienfait nutritionnel sur le plan hédonique, mais aussi par rapport à la qualité des ingrédients utilisés pour mieux nourrir notre corps.