



A l'heure de l'hyper communication, nous disposons de suffisamment d'informations pour savoir comment bien nous nourrir, et très peu sont ceux qui ne connaissent pas les bases d'une alimentation équilibrée. Alors, comment se fait-il que si peu de personnes les appliquent ?

Sans doute parce que, au-delà des recommandations nutritionnelles et alimentaires, personne ne s'interroge sur la mise en pratique de ces conseils. Or, notre rythme de vie fait que, souvent, le manque de temps, les horaires de travail décalés, les contingences familiales etc., ne nous permettent pas de suivre un schéma alimentaire préétabli, qui dit qu'il faut absolument prendre un petit déjeuner le matin (même si on se lève à 4 heures du matin ?), qu'il ne faut pas manger en dehors des repas (même si on petit-déjeune à 6 heures, et que l'on ne pourra déjeuner qu'à 14 heures ?), que le repas du soir doit être léger (même si on travaille de nuit ?, même si c'est le seul repas "familial" de la journée ?) ...

Malheureusement, et comme dans tout domaine, les diktats en matière d'alimentation ne servent qu'à culpabiliser les personnes qui n'arrivent pas à les respecter, alors que leur rythme de vie fait qu'ils ne peuvent pas manger de la même façon que ce que les "professionnels" de l'alimentation recommandent.

► Les bases de la prise alimentaire

Les prises alimentaires sont en général dictées par la faim, liée elle-même en partie à une baisse de la glycémie, c'est à dire une diminution du taux de sucre dans le sang.

En fonction de la composition des prises alimentaires, on remarque que l'intervalle physiologique entre deux prises alimentaires varie de 2-3 heures à 6-7 heures au maximum.

Nos horaires de repas sont donc souvent une adaptation culturelle de cette situation biologique. Par contre, la nuit, nous n'éprouvons pas la sensation de faim, alors que le laps de temps entre le dîner et le petit déjeuner est souvent bien plus long que 6 à 7 heures; cela s'explique par le fait que la glycémie augmente d'elle-même, stimulée en cela par une sécrétion accrue des hormones hyperglycémiantes (c'est à dire faisant augmenter la glycémie) pendant les phases de sommeil. Ce qui explique que de nombreuses personnes ne puissent pas manger le matin dès leur réveil, puisqu'elles n'ont pas faim, leur glycémie étant suffisamment élevée pour empêcher cette sensation. Certains auteurs expliquent que cette élévation de la glycémie au réveil permettait vraisemblablement à nos ancêtres de se mettre en quête de nourriture avant d'avoir faim, ce qui les rendait plus efficaces dans leurs recherches !

(Le temps de manger: alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux - Maurice Aymard, Claude Grignon, Françoise Sabban - Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme - INRA)

Du coup, on comprend mieux pourquoi certaines populations ne prennent que deux repas par jour. Et que l'institution de la prise du petit déjeuner systématique au lever peut être remise en cause, sur cette base physiologique.

Cependant, dans notre société où les problèmes de surpoids et d'obésité prennent une part de plus en plus importante, il est à remarquer que moins les prises alimentaires sont fréquentes, plus le stockage énergétique (sous forme de graisses) est important. Pour réguler son poids, il importe donc de répartir les prises énergétiques en 3 ou 4 repas plutôt qu'en un seul ou deux.

Enfin, le respect des horaires de repas n'a pas de réel sens physiologique, mais a par contre un sens social, voire un sens pratique, et pour bien manger, il faut tenir compte de tous ces facteurs.

Par conséquent, il est préférable de répartir les prises alimentaires de la façon suivante :

- une première prise alimentaire en début de journée (pas nécessairement dès le lever, elle peut être décalée jusqu'à deux à trois heures après la fin de la période de sommeil), représentant entre 15 et 25% de l'apport énergétique total de la journée cette prise sera d'autant plus importante que le prochain repas sera éloigné.
- au maximum 5 heures après, une seconde prise alimentaire, plus conséquente (de l'ordre de 35% à 45% du besoin énergétique quotidien).
- une troisième prise alimentaire 6 à 7 heures après la précédente, de l'ordre de 35 à 40% de l'apport énergétique global.
- on peut intercaler entre la deuxième et la troisième prise alimentaire une collation, notamment si l'écart de temps entre ces deux prises est supérieur à 7 heures. Cette collation représentera environ 10% de l'apport énergétique total.

Tirée de www.alimentation-et-sante.com



► Les travailleurs postés

Du coup, les personnes qui travaillent en 2/8, en 3/8 ou encore exclusivement de nuit, sont en général assez perturbées quant aux repas qu'elles doivent faire. Rappelons que le bon sens voudrait que l'on s'alimente lorsqu'on est actif. Par conséquent, il importe de suivre le rythme de son travail. Habituellement, lors des postes de matin, il est nécessaire d'instaurer une prise alimentaire au moment de la pause (entre 8h30 et 10h selon l'heure de début de poste), qu'il y ait eu un petit déjeuner ou pas au moment du lever, sinon la période sans prise alimentaire serait bien trop longue. Par contre, la composition de la prise alimentaire doit être représentative d'un repas, et non comporter des aliments type barres chocolatées, biscuits, de façon exclusive, ce qui ne saurait assurer l'équilibre alimentaire.

Pour les postes d'après-midi, la situation peut se voir d'au moins trois façons :

- soit l'heure de pause se trouve en milieu d'après midi (17h/18h), et la collation aura l'aspect d'un goûter,
- soit elle est un peu plus tardive, et on pourra considérer que la prise alimentaire sera équivalente au repas du soir,
- soit encore, ce sera le déjeuner qui sera pris sur le lieu de travail (aux alentours de 14h par exemple), et le dîner sera consommé chez soi, après la période de travail.

Exemple : Julie travaille de 12h30 à 20h30. Elle n'aime pas déjeuner avant de partir travailler, d'autant qu'elle se lève assez tard le matin, du fait d'un coucher tardif. Elle préfère faire un bon petit déjeuner vers 10h, déjeuner sur son lieu de travail vers 14h30-15h (elle prend sa pause à ce moment-là) et dîner vers 21h30 chez elle.

Quant aux postes de nuit, il faut savoir que notre organisme n'est pas spécialement adapté à des prises alimentaires nocturnes, notamment quant à la digestion des lipides (graisses) et des glucides. Il est à noter également que la vidange gastrique est ralentie la nuit, ce qui implique que les prises alimentaires ne doivent pas être trop conséquentes. Cependant, il semble nécessaire qu'il y ait une prise alimentaire dans la nuit, ne serait-ce que pour aider à maintenir un état de vigilance suffisant. Par conséquent, elle se composera de légumes et/ou fruits, de produits laitiers pas trop gras (plutôt laitages que fromages), d'un peu de pain... par exemple. À éviter absolument les barres chocolatées, friandises, confitures, très riches à la fois en glucides rapides et en lipides, tout ce qui est mal digéré la nuit !

Des études montrent que les travailleurs postés présentent plus souvent que les autres salariés des problèmes de poids (surtout pour les travailleurs de nuit), des pathologies cardio-vasculaires et des troubles gastro-intestinaux, ces pathologies étant vraisemblablement liées au moins en partie au problème alimentaire posé lors d'horaires de travail décalés.

("Travail posté et alimentation", Monique Romon, Christiane Bertin Lebrette, Cahiers de Nutrition et de diététique, 1998, Vol 33, n°6)

► L'alimentation familiale

Mais les repas obéissent à plusieurs contingences : en dehors de l'aspect purement nutritionnel (avec la présence de chaque groupe d'aliments à chaque repas), il faut prendre en compte la préparation des repas (disponibilité des aliments, temps de préparation), ou alors la consommation hors-foyer (restauration collective, restauration classique, restauration scolaire...), le fait de manger seul(e) ou à plusieurs (conjoint(e), enfants, amis...), les horaires habituellement dévolus aux repas (entre 12h et 13h par exemple pour le déjeuner), et le fait d'avoir faim ... au bon moment, c'est-à-dire à celui où l'on peut manger !

Tout cela complique extraordinairement le simple message : "manger de tout à chaque repas !".

Par conséquent, "bien manger" demande une réelle implication de ceux qui veulent suivre ce précepte, et participe à une nouvelle façon de vivre, qui privilégie le temps du repas et le consacre comme un moment de vie à part entière. C'est toute l'ambiguïté de notre époque que l'on retrouve dans ce principe : alors que nous disposons de tout ce que nous voulons sur le plan alimentaire (et même de ce que nous ne voulons pas), jamais les repas n'ont été aussi "bâclés" : nous n'avons "pas le temps" de faire les courses, de cuisiner... Nous utilisons des aliments tout prêts, issus des industries agro-alimentaires, décevants sur le plan gustatif. Quant aux légumes et aux fruits, tellement mis en avant par le PNNS (Plan National Nutrition Santé), issus d'une agriculture intensive, ils n'ont aucun goût et n'incitent pas à la consommation !

De ce fait, manger mieux n'est pas si simple et conduit à se questionner sur ce que nous voulons : à l'heure où le temps et l'argent consacrés à se nourrir ont fortement diminué, ne faudrait-il pas admettre que bien manger, l'un des premiers besoins de l'Homme, coûte !

L'aspect social du repas doit être pris en compte dans l'éducation à l'alimentation, afin d'accorder les règles de base de l'équilibre alimentaire à celles de la vie de famille et de la vie au travail. Mais cela demande sans aucun doute à tout un chacun de réfléchir sur les priorités de sa vie, et de devoir renoncer à certaines choses pour pouvoir bien se nourrir !

Avoir le beurre et l'argent du beurre n'est toujours pas possible.

Tirée de www.alimentation-et-sante.com