



4 principes pour des collations plus saines

À quoi ressemble une collation saine? Ne vous inquiétez pas... vous avez des options. Respectez ces 4 règles :

1. **1 à 2 collations entre les repas si vous avez faim.**
2. **100 calories ou moins par collation (lire l'étiquette du produit ou faites un peu de recherche).**
3. **Choisissez des collations avec un peu de protéines, de fibres et de graisses.**
4. **Frais, c'est mieux (fruits, légumes, grains entiers, noix, graines, légumineuses, eau).**



La vérité concernant le grignotage de nuit

C'est une recette pour la prise de poids, l'hyperglycémie et d'autres

problèmes de santé, selon une étude récente.⁴

Les chercheurs ont étudié les habitudes alimentaires d'un groupe de personnes pendant 16 semaines. Ils ont pris trois repas et deux collations par jour. Au cours des huit premières semaines, ils ont mangé entre 8 heures et 19 heures. Les huit semaines suivantes, ils ont mangé entre 12 heures et 23 heures.

Les chercheurs ont constaté que manger et grignoter plus tard :

- Ralenti le métabolisme
- Augmente la prise de poids
- Conserve plus de graisse
- Provoque une glycémie, un cholestérol et des triglycérides élevés
- Provoque une altération négative des hormones liées à la faim et à l'appétit

Il n'y a rien de mal à prendre une collation. C'est peut-être la solution idéale pour vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires. Mais les recherches révèlent que les collations après le souper ou avant le coucher ne vous aideront pas à faire pencher la balance du bon côté.



Préparez-vous pour les fringales

Si vous n'avez pas de plan quand une envie vous frappe, il y a de fortes chances que vous vous retrouviez par défaut dans vos vieilles habitudes. Mais il est possible de faire autrement. Il faut juste être préparé.

Si vous parvenez à un moment de la journée où il est nécessaire de prendre une collation, faites-en un choix sain.

- **Planifiez à l'avance.** Faites une liste des collations plus saines que vous appréciez vraiment.
- **Faites des provisions** de collations saines et évitez de vous rendre au distributeur automatique, au service au volant ou au dépanneur pour satisfaire les fringales.
- **Si vous comblez vos envies de cochonneries** et que vous mangez des friandises sucrées ou des collations malsaines, ne considérez pas que c'est un laissez-passer pour continuer à manger des cochonneries. Remettez-vous sur la bonne voie.

99 recettes de collations saines
<http://tinyurl.com/zffb5et>

Comment définir une collation saine?
<http://tinyurl.com/jtq8deu>

Références :

1. Thomas, C., et al. (2016). Abundance, control and water! water! Water! [Abundance, régulation et eau! eau! eau!] Food, Culture & Society, 19(2): 251-271. De : <https://tinyurl.com/y6tgpbdw>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). Improving your eating habits. [Améliorer vos habitudes alimentaires.] De : tinyurl.com/852gk52
3. Cadario, R., et al. (2019). Which healthy eating nudges work best? A meta-analysis of field experiments. [Quelles sont les méthodes les plus efficaces pour favoriser une alimentation saine? Une méta-analyse des expériences sur le terrain.] Marketing Science. De : <https://tinyurl.com/y46l2rhn>
4. Allison, K., et al. (2018). Timing of eating in adults across the weight spectrum: Metabolic factors and potential circadian mechanisms. [Le moment de l'alimentation chez les adultes en fonction de leur poids : facteurs métaboliques et mécanismes circadiens potentiels.] Physiology & Behavior, 192: 158-166. De : <https://tinyurl.com/y26gvxgt>

Votre guide des collations saines

Comment établir des habitudes de grignotage saines? Remplacez les cochonneries par des collations plus saines, comme celles-ci :



Frais comme de la glace

- Popsicle au jus de fruits
- Fudgsicle sans sucre ajouté
- 1 petite boule de yogourt glacé
- 1 tasse de pouding sans matière grasse
- 1 cup of fat-free pudding

Le pouvoir des protéines

- 1 œuf dur
- Fromage à effiloche
- Yogourt grec sans matières grasses
- Tasse de lait écrémé ou de soja
- Thon en conserve
- Bœuf séché

Pour emporter

- Mélange de noix et de fruits séchés
- Bretzels
- Céréales sèches (sans sucre ajouté)
- Gâteaux de riz (avec une garniture saine comme du beurre d'arachide, du houmous ou de la confiture sans sucre)

Boisson privilégiée

- Eau
- 1 verre de jus de tomate à faible teneur en sodium
- Smoothie à base de fruits, d'épinards, de yogourt, de lait écrémé ou de lait de soja, et de glace

Croquer et grignoter

- Bâtonnets de céleri au beurre d'arachide
- Tranches de concombre, de poivron ou de carottes
- Craquelins à grains entiers avec houmous
- Maïs soufflé à l'air

Beaux rêves

- Petite banane
- Tasse de fraises
- Un demi-pamplemousse
- Fruits secs



Vous avez envie de manger une collation? Débarrassez-vous donc des aliments malsains et faites des réserves de choix sains. Ainsi, vous pourrez satisfaire vos fringales sans manger une tonne de calories vides. Vous vous sentirez mieux et en meilleure santé.