

SOMMAIRE

LES REPAS :

Les chiffres clefs

Quelques définitions

Le petit-déjeuner

Le déjeuner et le dîner

La collation

Focus sur... les repas "sautés"

La place des substituts de repas

A retenir

Pour fonctionner, l'organisme a besoin d'énergie. En France, cette énergie est habituellement apportée en 3 ou 4 repas.



Les chiffres clefs

Les prises alimentaires :

- 19 % de la population font 3 repas par jour.
- 41 % de la population font 4 à 5 prises alimentaires par jour.
- 40 % de la population font 6 prises alimentaires et plus par jour.

La durée des repas :

Un Français accorde en moyenne :

- **18** minutes en semaine au petit-déjeuner, contre **23** minutes le week-end.
- **34** minutes en semaine au déjeuner, contre **46** minutes le week-end.
- **35** minutes en semaine au dîner, contre **42** minutes le week-end.

La composition des repas :

Actuellement, les Français ont tendance à réduire le nombre de composantes de chaque repas. L'abandon progressif de la formule "repas complet" à quatre composantes (entrée, plat, fromage et dessert) s'accompagne de la diffusion d'un repas à deux composantes, dans lequel le plat principal est maintenu et complété par autre chose (entrée, fromage, fruit ou dessert).

- 67 % des ménages composent leur dîner de deux composantes.
- 18 % des ménages maintiennent le soir le repas à quatre composantes.
- 11 % des ménages pratiquent le soir la formule "plat unique".



Quelques définitions

Repas structuré :

Il est composé de plusieurs plats et pris à des horaires réguliers. Ce type de repas contribue efficacement à la couverture des besoins nutritionnels par sa variété. Son apport énergétique suffisant permet de limiter les grignotages. Il préserve la convivialité.

Grignotage :

C'est la consommation presque inconsciente d'aliments, par petites quantités à la fois et pendant une période de temps prolongée. Les aliments grignotés sont le plus souvent riches en graisses et/ou en sucres. Ce type de prise alimentaire augmente significativement l'apport énergétique de la journée et déséquilibre le rythme biologique de l'organisme.



Le petit-déjeuner

Il est souvent rapide. C'est pourtant le repas le plus important de la journée. En effet, après une nuit de jeûne (depuis le dîner il peut s'écouler jusqu'à 12h !), notre organisme a besoin d'énergie pour démarrer la journée. Le petit-déjeuner doit apporter 20 à 25 % de l'énergie quotidienne. Équilibré et suffisamment copieux, il permet de limiter le risque de petites fringales dans la matinée.

Idéalement il se compose de :

- Une boisson (thé, café, tisane...).
- Un produit céréalier (pain, céréales du petit-déjeuner, biscottes...).
- Un produit laitier (yaourt, lait, fromage blanc..).
- Un fruit ou un jus de fruit.



Le déjeuner et le dîner

Le déjeuner :

Il apporte 35 à 40 % de l'énergie quotidienne. Il permet de recharger les batteries après une matinée active et d'attendre patiemment le prochain repas. C'est aussi l'occasion de faire une pause. Pour profiter de ce repas, il faut s'installer à table sans télévision, lecture ou autre occupation. Ce repas, comme tous les repas, devra durer au minimum 20 minutes pour que l'organisme enregistre la prise alimentaire.

Le dîner :

Après la cantine des enfants, le snacking ou le restaurant des parents le midi, le dîner est un moment convivial où les membres de la famille aiment se rassembler. Il est plus léger que le déjeuner. Il apporte 30 à 35 % de l'énergie de la journée. Physiologiquement, cette prise alimentaire est moins bien utilisée et conduit à un stockage plus important. C'est pour cette raison qu'on conseille de prendre une collation l'après-midi afin de ne pas faire un dîner trop copieux et ainsi mieux répartir les apports énergétiques.

Le déjeuner et le dîner se composent idéalement de :

- Une viande, un poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour selon les portions.
- Des fruits et/ou des légumes : au minimum 1 fruit ou 1 légume cru par repas et des légumes cuits 1 fois par jour en accompagnement du plat en alternance des féculents.
- Un féculent : en entrée, en dessert ou en accompagnement du plat.
- Du pain.
- Un produit laitier : laitage frais, fromage ou lait intégré dans une préparation.
- Un peu de matières grasses : vinaigrette, huile pour la cuisson ou margarine fondue.
- De l'eau.



La collation

Cette 4^{ème} prise alimentaire permet de faire une pause et de couper la longue après-midi de jeûne. Elle permet de limiter les grignotages pendant la préparation du repas du soir et favorise un dîner léger. Elle représente 10 à 15 % de l'énergie de la journée.

La collation n'augmente pas l'apport énergétique de la journée, mais permet une meilleure répartition de celui-ci. Pour en profiter pleinement, elle doit être réalisée comme un repas : assis, au calme, sans autre activité et d'une durée suffisante.

La collation est composée au minimum de deux aliments. C'est l'occasion de consommer le fruit ou le produit laitier absent du déjeuner, complété par un aliment riche en glucides complexes (barre, pain ou biscuits). Un dernier conseil, la collation est aussi l'occasion de s'hydrater.



Focus sur... les repas "sautés"

La moitié des adultes déclare ne jamais sauter de repas (déjeuner ou dîner). On constate néanmoins que la proportion d'individus qui sautent "rarement" un repas augmente et est aujourd'hui de 28 %.

Il peut être tentant de sauter un repas faute de temps ou pour compenser un écart. Ce n'est pas une bonne stratégie. L'organisme va très vite mettre en place des mécanismes de compensation. Augmentation de l'appétit ou retard de la satiété au repas suivant... autant de mécanismes ayant au final l'effet inverse que celui attendu.



La place des substituts de repas

Au petit-déjeuner :

Pour les personnes qui n'ont vraiment pas le temps le matin, le substitut de repas préparé avec la Formula 1 et 250 ml de lait demi-écrémé est intéressant. Il apporte 216 kcal, des protéines et des glucides pour une bonne satiété, peu de graisses pour un bon équilibre, ainsi que 12 vitamines et 11 minéraux pour bien démarrer la journée.

Au moment du déjeuner :

Dans le cadre d'un contrôle de poids, le substitut de repas Herbalife est idéal, notamment sur le plan de l'équilibre des nutriments apportés. En dehors de ce contrôle et connaissant les contraintes liées à l'intensité de notre mode de vie, un substitut de repas Herbalife peut remplacer un repas pris sur le pouce, souvent riches en lipides. Il faudra cependant gérer l'aspect quantitatif de ce repas puisque l'apport énergétique conseillé pour un déjeuner est de 700 à 800 kcal. Il conviendra d'adapter les recettes des shakes ou de compléter ce repas avec d'autres aliments pour se rapprocher de l'apport énergétique conseillé pour un déjeuner.

A retenir

- Équilibrer les 3 repas principaux.
- Structurer une collation.
- Éviter les grignotages.

Sources :

- La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous, élaboré dans le cadre du PNNS.
- Les apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition.
- Étude de J.P. Poulain auprès d'adultes dans le cadre de la restauration collective en entreprise (1997).
- CRÉDOC (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie), Enquêtes CAF (Conditions de vie et Aspirations des Français) 1995, 1997, CCAF (Comportements et Consommations Alimentaires des Français) 2004.