

# À l'école de l'équilibre et du plaisir

MANGER ÉQUILIBRÉ ET SAVOUREUX SANS SE PRIVER, C'EST FACILE : IL SUFFIT DE CONNAÎTRE QUELQUES RÈGLES DE BASE ET DE LES APPLIQUER. SUIVEZ NOS CONSEILS. Par Anna Piot et Corinne Dubel, diététicienne

**Q**ue la première qui n'a jamais ressenti de la volupté en dégustant une cuisse de poulet rôti avec les doigts ou un moelleux au chocolat fondant sous la langue lève le doigt ! Se nourrir est un besoin physiologique mais aussi un plaisir. Avez-vous remarqué comment le même aliment avalé à la va-

“  
Mes trois  
mots d'ordre :  
me faire plaisir, être  
en forme et bien  
dans ma peau”  
Catherine G., Paris

vite ou bien dégusté avec votre meilleure amie change de goût ? S'alimenter sans prendre de vrai plaisir conduit à consommer plus, mais pas forcément mieux ! Alors, en ces temps de rentrée où le rythme s'accélère, tentez de manger équilibré et savoureux, vous y gagnerez en dynamisme et en bonne humeur.

## Un besoin et un partage

Manger répond à un besoin vital, mais est aussi associé au plaisir, celui de la satiété, d'une saveur, d'un repas partagé. Les aliments sont chargés de symboles : la viande rouge, c'est pour devenir fort, la soupe pour grandir. Leur dimension affective et culturelle est aussi très importante : ils compensent le stress ou la fatigue, et ce qui est « bon pour nous » ne l'est pas pour un autre pays... Les repas doi-

vent être synonymes de convivialité. Repas d'affaires ou de famille, dîners aux chandelles ou grandes tablées, c'est autour de la table que les liens se tissent et se renforcent.

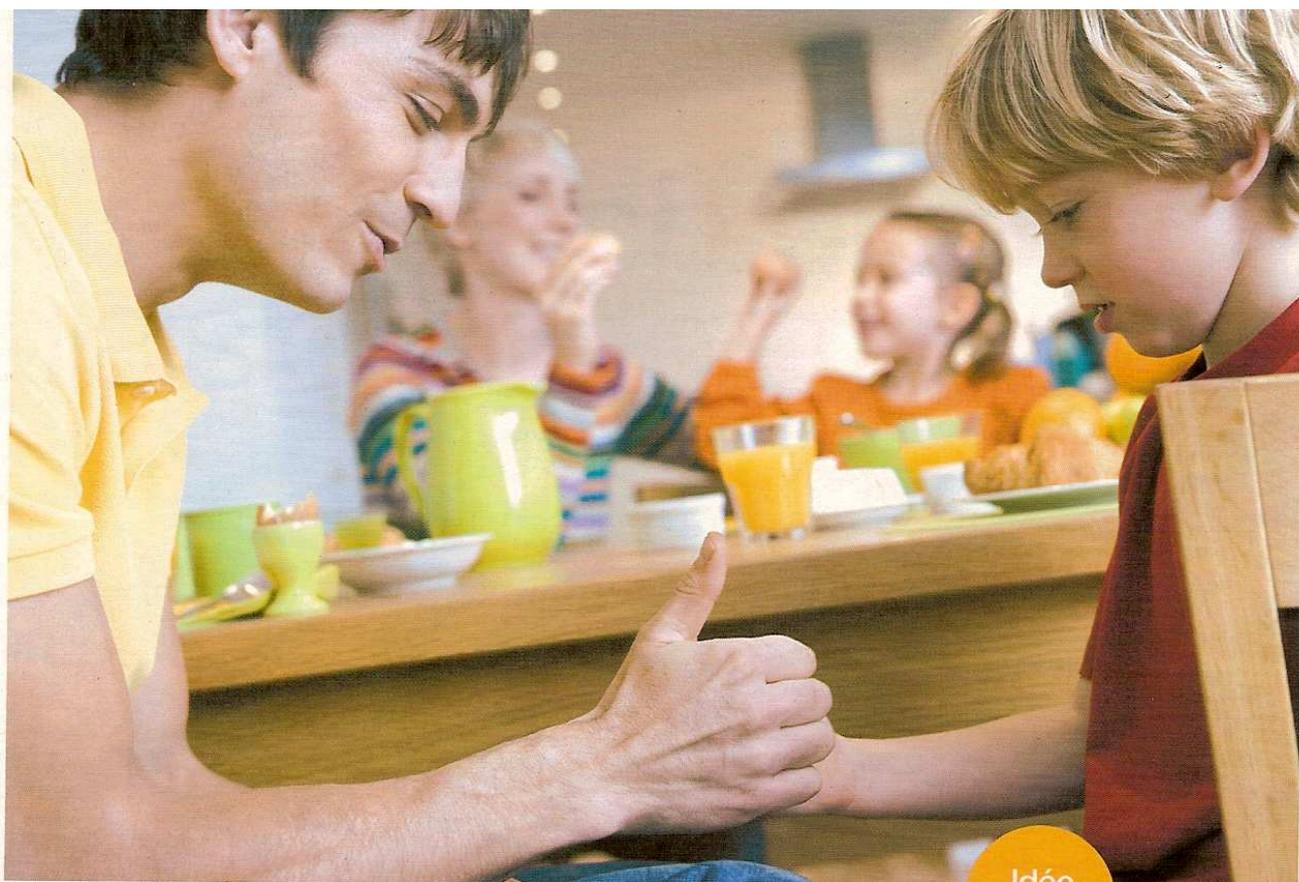
### Une idée en plus

Dressez une jolie table pour chaque repas, même sans invités : sets colorés, vaisselle assortie, serviettes en papier rigolotes... Ces petites touches apportent une dimension festive !



## Marier les couleurs

Accordez la couleur des différents mets : du poisson blanc et du riz blanc dans l'assiette, c'est un peu triste, mais si vous y ajoutez une touche de couleur (coulis de tomate, julienne de légumes, purée de brocoli), pupilles et papilles sont ravies. Si vous présentez joliment vos plats, vos enfants ne feront plus la grimace devant les légumes !



Idée  
recette

## Bien commencer la journée

**Le plein d'énergie.** Le petit déjeuner permet de rompre le jeûne de la nuit. Il doit apporter 25 % des calories quotidiennes pour attaquer la journée en forme et éviter les grignotages. Idéalement, il est composé d'une boisson, d'un produit céréalier, d'un fruit et d'un laitage.

Pour varier le vôtre, inspirez-vous des petits déjeuners étrangers. Tour du monde express : vous avez le choix entre du jambon avec du pain noir et du fromage allemands, les très anglais œufs au bacon et toasts à la marmelade d'oranges ou, plus osé, de la soupe miso accompagnée d'un bol de riz et de thé vert comme au Japon.

**L'organisation.** Adaptez votre petit déjeuner : du rapide à emporter le jour

où le réveil n'a pas sonné (yaourt à boire, gourde de compote, biscuit au sésame) au copieux brunch du week-end lorsque vous avez envie de passer un moment convivial avec vos ados lève-tard.

**Des idées brunch ?** Pains divers, céréales, pancakes, jus ou salade de fruits, milk-shake, yaourt ou fromage, jambon, bacon, œufs, saumon fumé ou terrines, tartes salées et sucrées...

### Une idée en plus

**Votre enfant n'a pas faim le matin ?** Offrez-lui au réveil un verre de jus 100 % fruits bien frais. Prévoyez pour 10 heures un fruit et du yaourt à boire ou un petit pain, une compote et une brique de lait.

### Pain perdu traditionnel

POUR 4 PERSONNES

- 8 tranches de pain dur
- 5 verres de lait • 2 œufs
- 1 gousse de vanille • 125 g de sucre • 1 sachet de sucre glace vanillé • 1 noix de beurre

**1** Faites bouillir le lait avec 100 g de sucre et la gousse de vanille. Mettez les tranches de pain à tremper dans le lait bouilli et refroidi. Egouttez-les avant de les passer dans les œufs battus en omelette et additionnés du reste de sucre. **2** Faites fondre le beurre dans une poêle et, à feu moyen, mettez les tranches de pain à dorer des deux côtés. **3** Mettez les tranches dorées dans un plat et saupoudrez avec le sucre glace. Servez chaud.

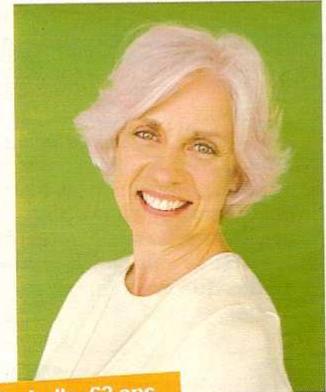
## Déjeuner *raison-passion*

**Les bons alliés.** Le déjeuner doit fournir 35 % de l'énergie quotidienne. Pour allier équilibre et plaisir, il doit se composer de viande, poisson ou œuf, de féculents (légumes secs, céréales ou pain), de fruits et légumes, dont un cru, d'un produit laitier et d'une petite dose de matière grasse.

**On joue sur les quantités.** Quel que soit l'âge, la structure du repas est la même, il vous suffit d'adapter les quantités.

### Une idée en plus

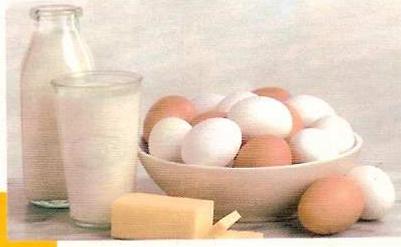
En balade ? Composez un sandwich avec du pain complet ou aux céréales, ajoutez blanc de poulet, viande froide, jambon, rondelles d'œuf dur ou miettes de thon, salade, tomate ou concombre. À la mayonnaise, préférez la noisette de beurre ou le filet d'huile d'olive. Pensez au fromage (à tartiner, tranches d'emmental, rondelles de chèvre...) et emportez un fruit.



Isabelle, 63 ans

### “ J'ai toujours de quoi préparer... ”

Comme j'ai souvent mes petits-enfants à la maison pour le déjeuner, j'ai toujours de quoi préparer un hachis parmentier, un gratin de pâtes et de jambon ou une tarte au thon et à la tomate. La vinaigrette est toujours prête dans un bocal pour une salade simple ou composée, selon les jours. Pour le dessert, c'est laitage et fruit ou gâteau au yaourt avec compote.



## Pause goûter

Cette petite pause plaisir en milieu d'après-midi permet de mieux répartir l'apport énergétique de la journée : il apporte en effet environ 10 % de l'énergie quotidienne. Il évite les fringales de fin d'après-midi. Du fromage blanc et un fruit ou un thé léger avec un scone, et le tour est joué !



### Une idée en plus

Un faible pour le salé ? Prenez un petit pain complet avec une tranche de jambon ou un morceau de fromage, sans oublier la boisson, indispensable, et vous aurez l'énergie nécessaire pour repartir d'un bon pied jusqu'au dîner.

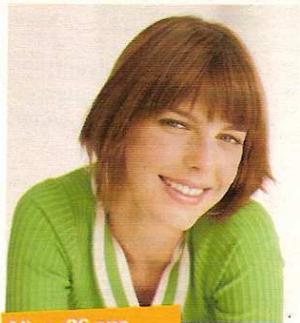
## Question de méthode

**Adoptez un rituel** avec un plein au supermarché une fois par semaine le vendredi, en prévision du week-end, ou le lundi. Lassante, la routine, mais elle permet d'aller plus vite !

**Complétez** avec un ou deux appoints de frais pour les poissons, viandes, légumes et fruits.

**Ayez toujours** de quoi parer au plus pressé : légumes surgelés ou en conserve, purée de tomate, boîtes de thon, filets de poisson surgelés, jambon blanc, pâtes, riz et semoule, beurre, fromage frais à tartiner, parmesan, salade prête à l'emploi, légumes sous vide, baguettes que vous coupez en deux et glissez au congélateur...

Astuces



Aline, 36 ans

### “ Mes dîners en une séance de cuisine ”

J'ai pris l'habitude de préparer mes dîners à l'avance pour trois ou quatre jours. Je cuisine pendant deux ou trois heures maxi le week-end, puis je mets mes plats en barquettes au congélateur ou au frigo. Le soir, quand je rentre du bureau, il n'y a plus qu'à réchauffer, le bonheur ! Ça demande de l'organisation au moment des courses, mais au final je gagne du temps, de l'argent, et nous mangeons bon et équilibré !

## Dîner retrouvailles

Ce repas, un peu plus léger que le déjeuner, apporte environ 30 % des calories quotidiennes. Il permet de compléter les apports de la journée, même si l'équilibre alimentaire se calcule sur la semaine.

**Doser.** Inutile d'ajouter viande ou poisson le soir pour votre petit de moins de 10 ans s'il en a eu le midi. Pour les plus grands, complétez le déjeuner par une petite part de protéines. Du pain ou des féculents accompagnés de légumes cuits ou crus, un laitage et un fruit, et tout y est.

**Varié.** Pas toujours facile de se renouveler ! Pour profiter de ce moment, voici une semaine de bons petits dîners à partager en famille.

**LUNDI :** belle salade composée

+ quiche lorraine + compote

**MARDI :** nouilles sautées aux

grosses crevettes et courgettes

+ yaourt + clémentines

**MERCREDI :** velouté de carottes

au cumin + poulet rôti et purée

de pommes de terre + fruits frais

**JEUDI :** filet mignon grillé

+ carottes vapeur + crème dessert

au chocolat + prune

**VENDREDI :** betterave rouge

sauce yaourt et fines herbes

+ raviolis à la viande gratinés

+ salade de fruits

**SAMEDI :** salade de tomates

+ risotto aux fruits de mer

+ poires pochées

**DIMANCHE :** carottes râpées

+ jambon blanc + ratatouille

niçoise + riz au lait

## Et le goût dans tout ça ?

Et si le plaisir lié au goût jouait un rôle important non seulement dans la convivialité, le partage, mais aussi dans l'équilibre alimentaire et le bien-être ?

**Apprendre.** D'après Nathalie Rigal, psychologue, « le goût n'est pas inné, il s'éduque ! ». En effet, le plaisir alimentaire se manifeste très tôt : il s'éveille avec le goût et se construit tout au long de la vie. Pour reprendre les propos du

Dr Gérard Apfeldorfer, psychiatre, « le goût n'est pas la cerise sur le gâteau de la santé [...] Si c'est bon au goût, que ça nous fait plaisir, alors cela nous réussira aussi sur le plan de la santé. »

**Célébrer.** Plaisir et goût sont donc étroitement liés, c'est la raison pour laquelle tous deux sont honorés au cours de la Semaine du goût, du 15 au 21 octobre prochain.

