

Et vous, vous grignotez entre les repas ?

Une étude a lancé un grand recrutement de 250 000 volontaires afin d'étudier nos rythmes alimentaires. Sur le premier échantillon de 180 000 inscrits, les chercheurs pointent d'un doigt accusateur les 61% de consommateurs qui grignotent entre les principaux repas de la journée. A tort ?

Avec Nathalie Hutter-Lardeau

Faut-il interdire le grignotage ? Oui si l'on s'en tient aux premiers résultats de [l'étude NutriNet-Santé](#). Trop gras. Trop sucré. Le grignotage a tout mauvais. Le consommateur est prié de rentrer dans le rang : manger comme sa Maman et la tradition française le lui ont appris, trois repas principaux équilibrés par jour et basta. Sage comme une souris en cage.

Dans nombre d'autres pays, notamment en Asie, la norme sociale de la prise alimentaire est différente de la nôtre Certains multiplient les petites prises alimentaires, jusqu'à 7 ou 8 fois tout au long de la journée, sans forcément le payer sur la balance.

Gérer au lieu d'interdire !

Faut-il avoir l'esprit mal tourné pour être gênée que cette étude tombe aussi vite dans l'ornière de l'interdit ? Sauf votre respect, messieurs les chercheurs, les pauvres consommateurs ont, dans la vraie vie, mille et une raisons de céder à la tentation du grignotage : petit déjeuner sauté, glycémie en chute libre, déjeuner raté, ennui, stress, soucis quotidiens, Nutella des enfants, apéro de potes, canapé-télé, dîner à pas d'heure, sommeil introuvable...

Tenir compte de cette réalité quotidienne et l'intégrer à une bonne gestion des apports alimentaires me semble plus productif qu'un interdit intenable.

Grignotage ou tropgrignotage ?

Mais de quoi parle-t-on ? Pas du grignotage. Plutôt d'une complusion. D'un dérèglement généralisé de la sensation de faim qui incite à se remplir la panse à n'importe quelle heure. Du réconfort facile mais éphémère de la nourriture avalée machinalement. De tout ce qui vient s'ajouter aux principaux repas de la journée, faisant exploser le forfait des apports caloriques quotidiens. Ce que j'appelle le tropgrignotage.

Je préfère inviter le consommateur en surpoids à se demander ce qui le rend justement insatiable Renouer avec la juste sensation de satiété est le premier pas dans le rééquilibrage alimentaire. Cela peut très bien passer par un fractionnement de la prise alimentaire que cette étude condamne indistinctement en tant que grignotage.

Je plaide pour un grignotage judicieux et bien dosé, qui peut devenir un outil sympa de gestion d'une alimentation quotidienne justement dégagée des impératifs horaires et de la pression sociale : sauter le petit déjeuner parce qu'on est trop stressés ou trop pressés, mais s'accorder un en-cas à 11 heures, faire un déjeuner léger sur le pouce et prévoir un petit goûter sympa avec les enfants à 17 heures. Se donner un objectif équilibre sur les quantités à répartir dans la journée et la qualité de ces grignotages plutôt que sur les horaires des repas.

Des souris et des hommes

Je préfère de loin convaincre le consommateur de s'offrir un grignotage sucré à 40 calories/100g qui lui apportera la douce satiété du plaisir comblé, plutôt que de se limiter à une prétendue salade minceur assaisonnée à 100 calories la cuillerée d'huile qui le laissera sur sa faim et prêt à tous les désordres du tropgrignotage.

Non aux modèles tout faits et aux chercheurs qui nous prennent pour des souris de laboratoire ! Manger fait partie de la vie. L'équilibre alimentaire aussi. Le succès d'un rééquilibrage est beaucoup plus assuré quand le grignotage et le plaisir y ont leur juste place.

Se dire aussi que plus les souris grignotent, plus elles gigotent et se dépensent. Vive le grignotage en mode actif s'il est une raison de plus de gigoter, de s'activer, de se bouger !