

Envie de perdre du poids ? La manière dont vous rangez votre cuisine pourrait bien être la clé



Evoluer dans une cuisine mal rangée, petite ou mal agencée, aurait tendance à avoir un impact négatif sur l'apport calorique de chaque repas.

Avec Nathalie Hutter-Lardeau

Atlantico : Une étude publiée dans la revue "Environment and behavior" a révélé qu'évoluer dans une cuisine mal rangée, petite ou mal agencée, aurait tendance à avoir un impact négatif sur l'apport calorique de chaque repas. Comment expliquer ce phénomène selon vous ?

Nathalie Hutter-Lardeau : Ce qui est intéressant c'est que l'alimentation, ça s'anticipe. Si l'on est dans un environnement dans lequel rien n'est anticipé ce sera plus difficile de se mettre à cuisiner. Le rangement notamment de la cuisine est quelque chose qui peut être réfléchi car cela peut stimuler la créativité. Etrangement l'on est plus créatif si la cuisine n'est pas très rangée.

Dans une cuisine ce qui est intéressant c'est de savoir que l'on a à disposition facilement des ingrédients qui permettent de faire une cuisine saine, équilibrée et variée. Après il y a des astuces qui permettent de pousser à cuisiner comme avoir un mémo sur le frigo pour rappeler l'apport calorique de ce que l'on peut trouver dans la cuisine et classer les aliments. Voir que les fruits représentent 50kcal pour 100g et que les pâtes à tartiner c'est plutôt 600kcal pour la même quantité. Cela permet d'orienter les choix. On peut faire des classements de produits qui permettent de classer les aliments et de diversifier. L'anticipation au sein même de la cuisine permet d'aider à retrouver une alimentation saine.

Mais il faut aussi connaître ses ingrédients. La plupart des gens ne connaissent pas les produits qu'ils consomment. C'est quoi un aliment, des protéines, des glucides des lipides... De combien de kcal a-t-on besoin par jour ?

Quels conseils pourriez-vous donner afin de donner envie aux gens de cuisiner plutôt que de se reporter sur des plats tout prêt ? Quel est l'avantage de cette démarche ?

D'abord tous les plats tout prêts ou tous les produits industriels ne sont pas à proscrire. Il y a de très bonnes choses qui permettent justement de varier l'alimentation plus facilement. C'est la mauvaise connaissance des plats industriels qui est problématique. Après il faut arrêter de penser la cuisine comme quelque chose de forcément chronophage et contraignant. Tout est une question de curseur. La cuisine peut très bien ne pas prendre énormément de temps et être un vrai plaisir.

Parfois l'on est découragé de cuisiner avant même d'avoir commencé car l'on pense à la quantité de vaisselle qu'il y aura à faire. Mais encore une fois il faut réaliser que la cuisine ne nécessite pas forcément énormément de moyens et de nombreux ustensiles en plus d'être facilement lavables permettent de facilement varier son alimentation et de manger plus équilibré comme les blenders chauffants.

Quels sont les autres conseils seraient à donner pour donner envie aux gens de se remettre à cuisiner plutôt que de céder à la facilité ?

Dernière chose pour inciter les gens à se remettre aux fourneaux. En plus d'avoir une alimentation plus équilibrée et plus saine ce sera aussi des économies si l'on anticipe bien et si l'on cuisine bien. Chacun peut adapter son temps passé dans la cuisine en fonction de ses besoins et c'est un vrai moyen de se réapproprier son alimentation.