



Rythme des repas

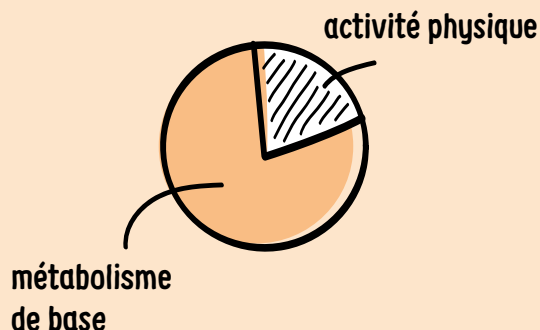
Des repas équilibrés et réguliers nous aident à être en forme et performants toute la journée. Pourquoi est-il approprié de manger trois fois par jour et dans quelles situations est-il utile de prendre des collations? Explications.

Manger régulièrement

Même lorsqu'il est au repos complet, notre corps a besoin d'énergie en permanence, car notre cœur bat, nous respirons et les fonctions cellulaires essentielles se poursuivent continuellement (métabolisme de base). Toutes les activités que nous effectuons au quotidien, comme monter les escaliers ou faire du vélo, demandent de l'énergie supplémentaire (activité physique). Ensemble, le métabolisme de base et l'activité physique déterminent notre besoin énergétique global quotidien. Pour découvrir quels sont vos besoins énergétiques individuels, consultez notre calculateur de calories.

Pour rester en forme et performant, il est conseillé de manger régulièrement des repas équilibrés et riches en nutriments. Le traditionnel rythme «petit-déjeuner, dîner, souper» est le mieux adapté. Il peut aussi être adapté selon les besoins, les préférences et le quotidien de chaque individu.

Besoin énergétique global



[Calculateur
de calories Swissmilk](#)

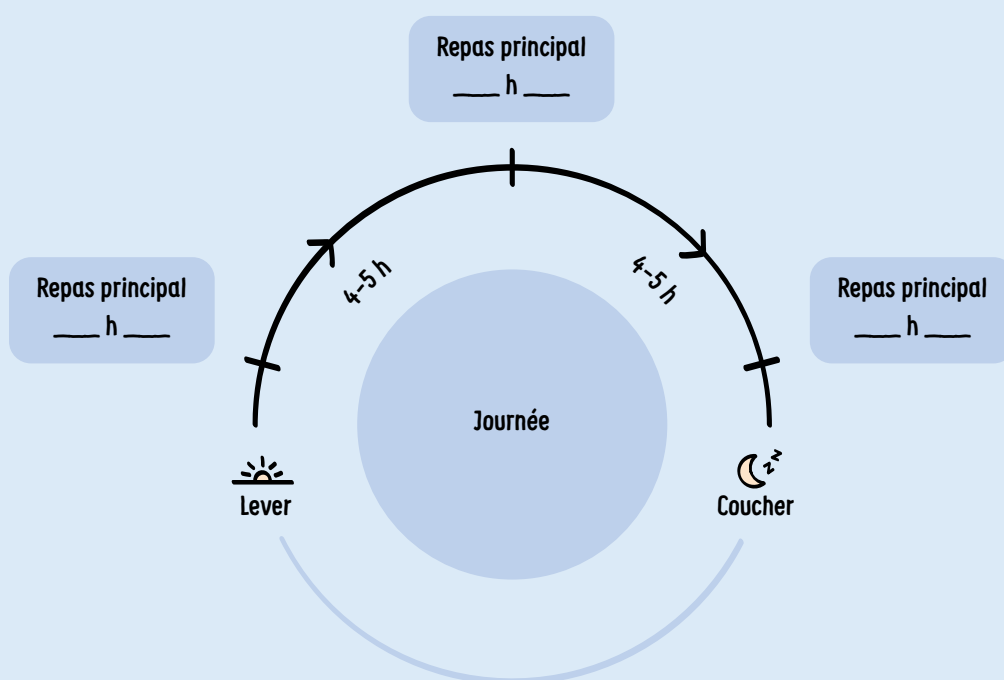


Que signifie «riche en nutriments»?
Les aliments riches en nutriments contiennent, en plus des glucides, lipides et protéines, une quantité significative de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments.

Faire des pauses entre les repas

Un repas est équilibré s'il apporte suffisamment de nutriments à l'organisme et qu'il rassasie assez longtemps pour que nous puissions nous passer de nourriture pendant plusieurs heures. Le corps a besoin de cette pause pour différentes raisons:

- Après un repas, le sucre présent dans le sang est soit utilisé comme source d'énergie, soit stocké dans les muscles et le foie, soit entreposé sous forme de graisse dans les cellules graisseuses. Si nous ne mangeons rien pendant quelques heures et pratiquons une activité physique, il ne reste plus d'énergie excédentaire que notre corps pourrait stocker dans les cellules graisseuses.
- L'estomac et l'intestin grêle ont besoin d'un certain temps pour se vider complètement et pour que tous les composants alimentaires soient acheminés vers le gros intestin. Selon les aliments consommés, ce processus dure plus ou moins longtemps. Il est conseillé de faire des pauses d'environ 5 heures entre les repas.
- Si vous mangez suffisamment et surtout équilibré, vous n'avez en principe pas besoin de collations entre les trois repas principaux. Il peut toutefois être utile d'ajouter exceptionnellement une collation saine et riche en nutriments, par exemple en cas de fringale ou de baisse d'énergie, si vous faites de l'activité physique fréquemment, si vous ne pouvez/ n'aimez manger que de petites portions ou si vous souhaitez prendre du poids.



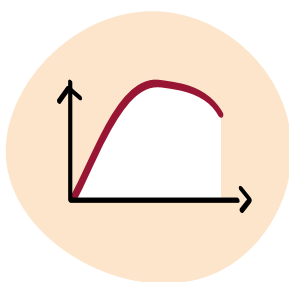
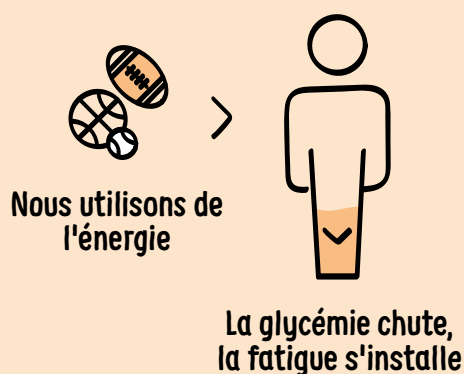
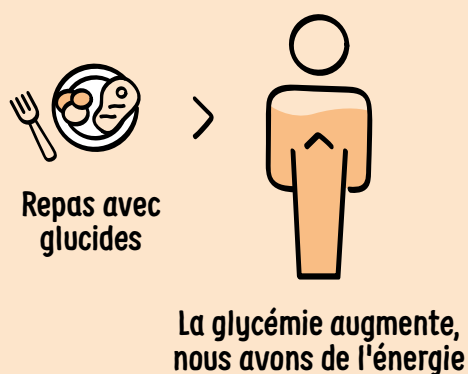
Quand les trois repas principaux s'intègrent-ils au mieux dans votre journée?



Que se passe-t-il après un repas?

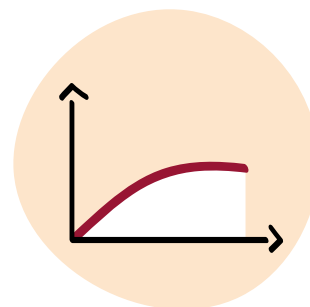
Après un repas, le corps dégrade et transforme la nourriture. Les glucides, les lipides et les protéines fournissent de l'énergie au corps. Comme les besoins et la dépense énergétiques varient au

cours de la journée, l'organisme peut stocker cette énergie dans les muscles, le foie et les tissus adipeux.



Ce sont les glucides qui nous apportent la plupart de l'énergie dans notre alimentation quotidienne. Les repas contenant des glucides et les aliments riches en sucre et/ou en farine blanche entraînent une hausse de la glycémie plus rapide et plus forte.

En revanche, les repas et aliments contenant moins de glucides et beaucoup de fibres alimentaires, de matières grasses et de protéines entraînent une hausse de la glycémie plus lente et modérée. Par conséquent, pas de fringale!



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet
swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure

swissmilk