



# Foire aux questions



**Le jus de fruits est-il préférable au lait?** Non. Même s'il est un peu moins énergétique que le lait, le jus de fruits ne rassasie pas. De plus, il fait rapidement grimper la glycémie, ce qui exacerbe la sensation de faim. Le lait, en revanche, a un fort pouvoir rassasiant; la glycémie reste stable.



**Est-il vrai que manger le soir fait grossir?** Non. La prise de poids ne dépend pas de l'heure à laquelle vous mangez, mais du total de calories ingérées au cours de la journée. Autrement dit: le bilan journalier entre énergie consommée et énergie utilisée doit être équilibré. Bien sûr, il vaut mieux éviter les repas tardifs, car cela perturbe le sommeil. Or, un manque de sommeil peut mener au surpoids. Enfin, faites preuve de prudence en ce qui concerne l'alcool: les boissons alcoolisées sont très caloriques et donnent envie de grignoter.



**Le lait écrémé est-il préférable au lait entier?** Non. La différence entre un verre (2 dl) de lait à teneur réduite en matière grasse et un verre de lait entier est de 40 calories seulement. Soit quatre grammes de graisse. Or, ces quatre grammes confèrent au lait son bon goût et fournissent de précieux acides gras. Pour économiser des graisses, faites plutôt un trait sur les produits finis et les snacks.

**Les ours en gomme sont-ils préférables au chocolat?** Non. Le chocolat comme les ours en gomme nous apportent un peu de douceur, mais figurent tous deux à la pointe de la pyramide. Dans les deux cas, il vaut donc mieux faire preuve de modération.

**Les produits prêts à manger font-ils grossir?** Oui. Ces produits sont très caloriques. Ils contiennent beaucoup de farine blanche et de graisses hydrogénées. Leur pouvoir rassasiant est faible, et ils ne fournissent que peu de vitamines et de minéraux. Souvent, les produits finis contiennent en outre du glutamate, qui renforce le goût des aliments et aiguise l'appétit. Il est préférable de cuisiner vous-même, en optant pour des produits frais, régionaux et de saison.

**Le lait aide-t-il à maigrir?** Oui. Les scientifiques s'en sont rendu compte dans les années 1980 déjà. Entrepas, plusieurs études ont confirmé que le lait peut aider à perdre du poids et à garder la ligne s'il est associé à d'autres efforts en ce sens.

**Est-il raisonnable de perdre trois kilos en une semaine?** Non. Bien qu'il soit possible de perdre plusieurs kilos en l'espace d'une semaine, cela n'est pas raisonnable, car la perte n'est pas durable. Dans le cas d'un régime trop restrictif, l'organisme se trouve en situation de stress. Il envoie alors le signal: «Nous sommes en période de famine, il faut économiser!» Le corps revoit à la baisse ses dépenses d'énergie pour éviter d'avoir à trop puiser dans ses réserves. Lorsqu'on reprend ses anciennes habitudes alimentaires à l'issue d'un tel régime, l'organisme déclenche immédiatement la constitution de réserves. En prévision de famines futures.