

## Post-adolescence ou génération des 25 ans et + Quatrième partie: L'alimentation entre travail et formation

Elisabeth Bühler-Astfalk, Human Nutrition, Kleinandelfingen



Nombreux sont les jeunes adultes qui suivent des formations continues très actives qui impliquent la plupart du temps un stress considérable : toute la journée, ils sont pris par leur activité professionnelle, et le soir et le week-end, ils sont sur les bancs d'école pour apprendre du nouveau et passer des examens. Résultat : sur des périodes assez longues, les jeunes gens ont souvent des journées très irrégulières. Cela a des répercussions sur leurs comportements alimentaires. Une étude récente montre qu'une grande partie de la génération des 25 ans et + se nourrit mal, phénomène imputable à la composition déséquilibrée et à l'irrégularité des repas, mais aussi à une alimentation incontrôlée et aux attaques de fringale.

### Manger toutes les trois heures

Même lorsque la journée est irrégulière, il ne faut pas qu'il y ait de trop grands intervalles entre les repas. On évite ainsi les accès de grosse fringale et on limite l'apport total d'énergie. La prise de plusieurs petits repas au cours de la journée a aussi une influence positive sur la courbe de performance.



## Quelques minutes pour un bon départ

Il vaut la peine de commencer sa journée une demi-heure plus tôt et de prendre le temps de déjeuner. Car le premier repas de la journée a une influence décisive sur la capacité de performance et le bien-être. Le petit-déjeuner traditionnel composé de pain, de beurre, de confiture et de café au lait équivaut au muesli avec flocons de céréales, yogourt, fruits et boisson chaude sur le plan de la valeur nutritive. Si l'on n'aime pas manger au lever, il faudrait alors prendre le temps de s'offrir une collation substantielle au cours de la matinée, que ce soit un yogourt avec des flocons de céréales ou un sandwich au pain complet, avec du beurre, du fromage ou de la viande et un jus de fruit. Prendre régulièrement son petit-déjeuner comporte encore un autre avantage : selon des études récentes, cela permet de réduire le risque d'apparition du surpoids.

## Grosses fringales

On débute la journée l'estomac vide. A peine au bureau, la faim se fait déjà sentir. Pas le temps de prendre une pause à dix heures : on se contente d'une collation sucrée sortie du tiroir pour tenir le coup. A midi, on est pris d'une grande fringale déclenchée par la baisse de la glycémie. L'envie de manger quelque chose de «consistant» devient alors irrésistible et on choisit par conséquent des aliments très «énergétiques». Après le repas, la fatigue ne tarde pas à faire son apparition, car le corps est maintenant concentré sur la digestion. Il ne reste alors plus qu'à espérer que le café agira rapidement. Il est facile de tomber dans le piège des «grosses fringales», et il faut surtout éviter qu'elles ne deviennent la règle !

## La qualité prime sur la rapidité

Pizza, kebab, saucisses & Co ne doivent pas devenir le menu standard à midi. Ils sont trop caloriques et pauvres sur le plan nutritionnel. D'ailleurs, les stands habituels de nourriture à l'emporter ne proposent souvent pas de salades et de fruits frais. Or, un travail intellectuel intense requiert une alimentation stimulant l'activité cérébrale et nerveuse. Un repas de midi composé de légumes ou de salade, d'un féculent comme des pâtes, du riz ou des pommes de terre, le tout accompagné d'un morceau de viande, voilà une nourriture «pour la tête». Entre deux, des produits à base de céréales complètes, des fruits frais et un apport suffisant d'eau permettront de garder la forme et d'être à la hauteur. Rappelons que le lait et les produits laitiers sont la nourriture «cérébrale» par excellence, car ils contiennent les précieuses vitamines du complexe B et des sels minéraux essentiels, qui stimulent les performances intellectuelles.



Suisse. Naturellement.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Travailler avec son horloge interne

Il est également important de tenir compte de sa courbe de performance journalière, non seulement en matière d'alimentation, mais aussi pour s'attaquer à différentes tâches. Cela permet d'éviter le stress. Les tâches particulièrement difficiles devraient autant que possible être exécutées le matin ou en fin d'après-midi, qui sont les périodes où la plupart des personnes sont au mieux de leurs performances.

## Se détendre au repas du soir

Pendant les périodes de surmenage, il faudrait aussi veiller à se détendre. Une enquête indique que c'est dans le cercle de leurs amis que les jeunes adultes arrivent le mieux à «décompresser». Le repas du soir revêt à cet égard une importance particulière, étant donné que c'est souvent un moment convivial. Et il serait bon de perpétuer cette habitude, car outre leur composante sociale, les repas pris en commun sont généralement plus équilibrés que les repas pris en solitaire.

## Bibliographie

SSN Société Suisse de Nutrition Fast-food et santé Bilan de l'état actuel des connaissances, en particulier concernant la situation en Suisse, SSN, janvier 2005

[www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de) Stressfreier leben

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL, Attention, prêt,... départ !  
Une alimentation saine pour les femmes et les hommes de 20 à 30 ans Newslaiter juin 2006

Nestle Studie 2009, Ernährung in Deutschland 2008 Nestle Deutschland AG, 2009

## Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Nutritionniste diplômée  
Buehrer Human Nutrition  
Kleinandelfingen

Maillaiter juin 2009



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)