

# swissmilk Newslaiter



**La planification des repas**  
Partie 3 · novembre 2014



## Souper

Le repas du soir est l'occasion idéale de consommer une troisième portion de lait. On peut aussi y intégrer des aliments qui sont peut-être passés à la trappe durant la journée. Repas chaud ou repas froid, le lait et les produits laitiers forment la base d'un souper léger et équilibré, qui plaira à toute la famille.

swiss  
milk

Suisse. Naturellement.



## Le souper

### Équilibre et plaisir



Le soir, les petits plats rapides et faciles à préparer ont la cote, pendant la semaine du moins. Mais peut-on concilier simplicité, équilibre et légèreté? Oui, c'est tout à fait possible. Il suffit pour cela d'observer quelques règles.

Qui se contente d'une salade verte ou d'un petit sandwich à midi compense, le soir venu, ce qui lui a manqué durant la journée. L'organisme a alors besoin de féculents complets et de bonnes protéines.

En outre, les légumes et les fruits fournissent des vitamines et des minéraux, tandis que le lait et les produits laitiers complètent les apports en calcium.

Le repas du soir est entouré de nombreux mythes alimentaires. Faut-il manger très peu? Est-il indispensable de préparer un plat chaud? Ne vaudrait-il pas mieux supprimer le souper? À vrai dire, ce n'est pas l'heure des repas qui détermine le poids et l'état de santé. Les facteurs décisifs sont plutôt l'équilibre alimentaire, le bilan énergétique journalier et l'exercice physique. La composition du souper dépend donc de ces éléments. Un souper trop copieux peut cependant gêner la digestion et perturber le sommeil.

Les plats à base de légumes sont faciles à préparer et bons pour la santé. Ils s'accompagnent d'une portion de féculents (pommes de terre, céréales ou légumineuses). Un produit laitier tel que fromage, séré ou yogourt et, parfois, de la viande, du poisson ou des œufs complètent le repas. Pour varier les plaisirs, on peut préparer de temps en temps un souper sucré, par exemple une tarte aux fruits avec du yogourt, un riz au lait avec de la compote ou encore un bon bircher.

**«Le souper est idéal pour compléter les apports et rééquilibrer le bilan journalier.»**

## Trois ou cinq repas?

### Manger régulièrement, c'est important



**Des repas bien répartis sur la journée sont essentiels pour de bonnes performances physiques et mentales. Sauter un repas a des effets sur l'humeur et sur la concentration. Cela peut aussi causer des maux de tête. Sans compter le risque d'être assailli par des fringales ou de tomber dans des pièges caloriques au prochain repas.**

Trois à cinq repas par jour permettent de maintenir une glycémie constante et de couper court aux fringales. Manger à heures régulières, c'est déjà bien; avoir conscience de ce que l'on mange, c'est encore mieux. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, la sensation de faim est un indice fiable pour définir l'horaire des repas. Une forte consommation de sucre peut toutefois brouiller les pistes, car l'insuline s'emballe et l'organisme envoie des signaux de faim en permanence. Bref: les préférences personnelles et la composition des repas déterminent leur nombre.

#### Horaires de travail irréguliers

En Suisse, environ un cinquième des actifs travaillent aussi de nuit. Dans la mesure du possible, on leur recommande de prendre leurs repas aux heures habituelles. Pendant la nuit, la production d'insuline est réduite et, par conséquent, la tolérance au sucre diminue considérablement. Pour limiter le risque de diabète et de surpoids, mieux vaut donc renoncer aux sucreries durant le service de nuit. Afin de garder l'esprit éveillé jusqu'au matin, on prendra idéalement une à deux collations légères: par exemple une soupe revigorante ou un riz au lait accompagné de fruits.

#### Cinq repas

C'est-à-dire trois repas principaux et deux petites collations. À chaque fois, les portions sont de taille raisonnable. Il vaut surtout la peine de prendre cinq repas par jour si l'alimentation est relativement riche en féculents, car ceux-ci font grimper la glycémie. À dix heures et à quatre heures, on optera pour des aliments qui rassasient durablement tout en étant peu caloriques. Par exemple des légumes, des fruits, des produits laitiers ou des céréales complètes. Cette variante est aussi intéressante pour les enfants: comme leur masse musculaire est réduite, ils stockent moins d'énergie et ont besoin de repas bien répartis sur la journée.

#### Quatre repas

Lorsque l'intervalle entre deux repas principaux (p. ex. le dîner et le souper) est très long, il est pertinent de prendre une collation. Des morceaux de légumes, de la viande séchée, des crackers au blé complet ou du yogourt constituent d'excellents en-cas. On prévient ainsi les fringales et l'on évite de se ruer sur des chips ou du chocolat pour les calmer.

#### Trois repas

Dans ce cas, il faut veiller à manger suffisamment le matin, à midi et le soir pour être bien rassasié. En effet, les pauses entre les repas sont relativement longues, ce qui permet au système digestif et au métabolisme de travailler en paix. Ce rythme convient aux personnes qui mettent l'accent sur les protéines plutôt que sur les féculents.

#### 5 conseils bien-être

- Que vous preniez trois, quatre ou cinq repas, veillez à bien les répartir sur la journée.
- Ne mangez pas à la va-vite et prenez le temps de savourer vos repas.
- Lavez-vous les dents après avoir mangé. Cela procure une sensation agréable en bouche et vous aide à respecter la pause entre les repas.
- Entre les repas, ne buvez que de l'eau ou du thé non sucré, pour permettre aux papilles de se reposer.
- Faites régulièrement de l'exercice, cela favorise la digestion.



## Chaud ou froid?

### Le contenu prime

**Ce n'est pas la température d'un repas qui détermine s'il est équilibré ou non, mais bien sa composition. Un souper froid est donc en principe aussi sain qu'un souper chaud.**

Il est néanmoins conseillé de prendre au moins un repas chaud par jour, cela pour deux raisons. Premièrement, le choix des aliments composant un repas froid est restreint. Avec un repas chaud, il est donc plus aisé d'assurer une alimentation équilibrée. Deuxièmement, le fait de manger chaud est bon pour le moral: on s'assied plus longuement à table, on mange plus lentement et la nourriture a plus de goût. Que l'on prenne ce repas chaud à midi ou le soir n'est toutefois pas déterminant.

## Salades futées

- Une salade en entrée apaise la faim et son amertume stimule la digestion.
- La salade verte contient peu de fibres et de nutriments: pour en augmenter la valeur nutritive, il convient d'ajouter des légumes de saison, des noix et des graines.
- Les salades à l'emporter, les buffets de salade et les sauces prêtes à l'emploi sont souvent des pièges à calories. L'idéal, c'est de doser soi-même la sauce et d'éviter celles qui contiennent de la mayonnaise.
- La salade rassasie mieux lorsqu'on l'agrément de fromage, de cottage cheese, de séré aux herbes, de légumineuses ou de viande. Elle peut alors servir de plat principal.



## Le «café complet»

Petits et grands l'apprécient. Avec un peu d'imagination, ce souper froid se réinvente à l'infini.

- Préférez le pain complet. Seigle ou froment, l'essentiel est d'opter pour une farine complète.
- Servez des petits morceaux de légumes (carotte, concombre, poivron ou fenouil p. ex.) et des tomates cerises.
- Proposez aussi des sources de calcium, par exemple du yogourt nature ou agrémenté de fruits frais, du cottage cheese, du séré à la ciboulette ou aux fruits.
- Mettez sur la table du beurre, du fromage et parfois de la charcuterie.
- Offrez en plus une tasse de lait chaud ou froid aux enfants.

## Supprimer le souper

### Une (fausse) bonne idée?

**Manger normalement et même grignoter jusqu'à 18 heures, puis jeûner jusqu'au lendemain matin? La suppression du souper est censée chasser les kilos. D'une part parce que l'on économise des calories, d'autre part parce que la période de jeûne permet de maintenir l'insuline à un niveau bas.**

Et pourtant: rien ne sert de sauter le souper si le bilan énergétique de la journée est malgré tout trop élevé. Une calorie reste une calorie, peu importe l'heure à laquelle elle est consommée.

Bannir le souper, c'est souvent se priver d'instantanés conviviaux et de contacts sociaux. Il est plutôt conseillé de bien répartir les repas sur la journée. Les aliments de base comme les légumes, la viande et le poisson, les légumineuses, le lait et les produits laitiers conviennent parfaitement: ces denrées naturelles rassasient durablement et maintiennent un taux d'insuline constant.

### Du lait avant le coucher

Le lait chocolaté aide à dormir d'un sommeil profond. En effet, les protéines du lait renferment du tryptophane. Or, le cerveau transforme cet acide aminé en sérotonine (l'hormone du bien-être), puis en mélatonine. Appelée aussi «hormone du sommeil», la mélatonine joue un rôle crucial dans le cycle veille-sommeil. Quant aux glucides, ils activent la production de l'insuline, ce qui aide

le tryptophane à arriver jusqu'au cerveau. Autrement dit, avant d'aller au lit, accordez-vous une tasse de lait chocolaté ou un verre de lait et un à deux fruits secs.



### Les os travaillent de nuit

Durant la nuit, les ostéoblastes (qui synthétisent de l'os) sont plus actifs que les ostéoclastes (qui résorbent l'os). Il est donc particulièrement indiqué de prendre une collation tardive riche en calcium.

Boire un verre de babeurre, siroter une tasse de lait au miel ou manger un yogourt en fin de soirée est bon pour les os. Qui plus est, les produits laitiers sont une alternative minceur aux sucreries et autres gourmandises. Lorsqu'il fait froid, rien de tel qu'une tasse de lait chaud additionnée de miel et d'épices (curry ou cardamome p. ex.) pour se sentir bien.

## Lait et produits laitiers

### Carburants pour le cerveau

**Jusqu'ici, les bienfaits des produits laitiers pour le cerveau ont reçu très peu d'attention. Pourtant, le lait contient plusieurs substances qui ont un effet positif sur les performances mentales.**

Notamment, le profil nutritionnel du lait et des produits laitiers – c'est-à-dire leur composition en macro et en micro nutriments – contribue à améliorer les aptitudes cognitives.

- Le lactose entraîne une hausse lente mais constante de la glycémie, de sorte que les glucides sont idéalement disponibles pour le cerveau.
- Le calcium participe à la transmission de signaux dans le cerveau: l'échange d'informations entre les neurones provoque un afflux de calcium.
- L'iode est indispensable à la production des hormones thyroïdiennes. Celles-ci jouent un rôle essentiel dans la croissance et le développement du cerveau.
- Les vitamines du groupe B sont nécessaires à la libération de l'énergie et influencent la synthèse des neurotransmetteurs. Une carence entraîne des troubles de l'attention et de la concentration; elle se répercute aussi sur l'humeur.
- Les vitamines liposolubles protègent les cellules (du cerveau) contre les radicaux libres et participent ainsi au maintien de la fonction cérébrale sur le long terme.
- Les acides gras insaturés, en particulier les oméga 3, sont essentiels à la fonction du cerveau.
- La graisse lactique est particulièrement digeste, car elle présente une part élevée d'acides gras à chaîne courte ou moyenne. Ceux-ci se résorbent plus facilement que les acides gras à chaîne longue.

### Le lait, un allié minceur

Le calcium du lait active la combustion des graisses et favorise la dégradation des lipides tout en empêchant la synthèse de nouvelles graisses. De plus, les protéines du lait augmentent la sensation de satiété. Des études l'ont montré: consommer trois à quatre produits laitiers par jour permet de profiter au mieux des bienfaits du lait pour la ligne.

## Du lait pour les enfants

### Et s'ils font la grève?



Pour la croissance osseuse et la santé dentaire, l'organisme a besoin de calcium. On en trouve notamment dans le lait. Toutefois, certains enfants et adolescents n'aiment pas le goût du lait nature. Les boissons lactées – milkshake fruité ou yogourt à boire par exemple – offrent une alternative. En outre, on peut facilement cacher des produits laitiers dans divers mets comme un riz au lait, une purée de pommes de terre, une crème vanille ou encore:

- des légumes gratinés au fromage,
- une salade agrémentée de bouclettes de fromage,
- une sauce au yogourt accompagnant un steak haché,
- des crêpes fourrées au jambon, légumes et séré,
- une pizza garnie de mozzarella,
- une liaison à base de lait dans une tarte,
- du séré accompagné de fruits frais pour le dessert.

### Faites le test au quotidien

Avez-vous atteint le nombre de portions recommandées de chaque groupe d'aliments? Vous manque-t-il une portion de légumes ou de lait? Profitez du souper pour compléter vos apports nutritionnels.

Légumes, salade	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Fruits	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Céréales, pommes de terre, légumineuses	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lait, produits laitiers	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Viande, volaille, poisson, œufs	<input type="checkbox"/>
Beurre, beurre à rôti, huile, noix	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

# Sept bons petits soupers

## Une semaine sous le signe de la variété

Lundi

### Automnal

Nouilles tricolores aux champignons à la crème



Mardi

### Bon pour la ligne

Poisson mariné sur lit d'épinards



Mercredi

### Végétarien

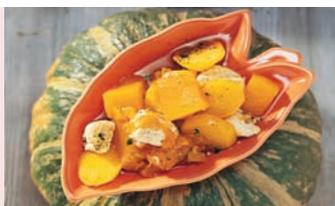
Betteraves farcies



Jeudi

### Vite fait

Curry à la courge et au poulet



Vendredi

### Ensoleillé

Pizza Williams



Samedi

### Gourmand

Médaillons de chevreuil aux légumes d'automne



Dimanche

### Sucré

Crêpes fourrées aux poires et au séré



## 3 fois par jour

### Le lait et les produits laitiers

Trois portions de lait et de produits laitiers couvrent aisément deux tiers des besoins journaliers en calcium. Ce sont par exemple:

- un verre de lait (2 dl),
- un yogourt (180 g) ou un pot de cottage cheese (200 g),
- un morceau de fromage (40 g).

Recettes à télécharger sur:  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)  
> Publications > Newslaiter

Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques  
Weststrasse 10  
Case postale  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28  
Télécopie 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)



## Bons plans «souper»



Douze recettes rapides pour le soir et des conseils nutritionnels pratiques. Série de cartes à commander par courriel à [commande@swissmilk.ch](mailto:commande@swissmilk.ch) ou par téléphone au 031 359 57 28.

N° art. 142108F

Davantage d'idées pour le souper: [www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes)

## Newsleter

Commande d'exemplaires supplémentaires de la Newsleter par courriel à [commande@swissmilk.ch](mailto:commande@swissmilk.ch) ou par téléphone au 031 359 57 28.

## Références et ouvrages complémentaires

### Publications diverses

- «Macht spätes Essen dick?», DGEInfo, 2006
- «Mahlzeiten. Im Rhythmus der inneren Uhr», Tabula SGE, 2013
- «Ernährungstipp: Einmal pro Tag warm essen», familienleben.ch
- «Hydrates de carbone», European Food Information Council EUFIC, 2012
- «Dinner Cancelling: Abends hungern, morgens schlank?», familienleben.ch
- Biesalski, Ernährungsmedizin, 2010

### Publications de Swissmilk

- «Développement et entretien des capacités cognitives. Contribution des divers constituants du lait», Maillaiter, 2013
- «Conserver ses facultés cognitives. La contribution du lait», Maillaiter, 2013
- «Potentiel des produits laitiers comme nourriture cérébrale», Maillaiter, 2012
- «Finis les glucides le soir?», Le Menu, 2012
- «Trois ou cinq repas par jour?», Le Menu, 2008
- «La salade, un aliment sain. Vrai ou faux?», Le Menu, 2010
- «Le soir autour de la table», Newsleter, 2009

### Impressum

© Swissmilk 2014  
Éditeur: Swissmilk, Berne  
Direction de projet: Susann Wittenberg,  
BSc en écotrophologie, Swissmilk  
Rédaction: Birchmeier Communications AG, Zoug  
Graphisme: Monica Kummer, Baar  
Photos: Dennis Savini Photography, Zurich/Swissmilk  
Stylisme: Sarah Semrau, Zurich, et Katja Rey, Zurich  
Vaisselle en page de titre: Globus  
Traduction: Trait d'Union, Berne  
Lithographie: Denz digital AG, Berne  
Impression: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl  
N° art: 133095F