

PROPOS RECUEILLIS
PAR MARCEL FRIEDLI

« Je m'offre une douceur tous les jours »

Pourquoi le péché de gourmandise n'existe pas. Pourquoi manger des crudités le soir n'est pas mauvais. La diététicienne Karin Schmid nous explique quelques principes d'une alimentation saine.

Madame Schmid, quand avez-vous commis votre dernier péché de gourmandise ?

Karin Schmid (*rit*) : juste après le repas de midi tout à l'heure... J'ai mangé un peu de chocolat. D'ailleurs, je m'accorde une douceur tous les jours. J'ai parfois l'impression d'être la seule à le faire sans mauvaise conscience !

Mais pourquoi ? Le chocolat, c'est malsain, non ?

On ne peut pas répartir les aliments en deux catégories : les sains et les malsains. C'est pourquoi manger une douceur n'est pas un crime. Je me suis permis de manger un bout de chocolat après un repas complet. L'important, c'est une alimentation équilibrée dans son ensemble.

« On ne peut pas répartir les aliments en deux catégories : les sains et les malsains, affirme la diététicienne Karin Schmid. C'est pourquoi manger des douceurs n'est pas un crime. »





Combien peut-on manger de friandises sans prendre du poids ?

Une à deux fois par jour. Tout dépend de l'énergie qu'on brûle. Une femme gracile qui travaille dans un bureau ne devrait peut-être pas céder à la gourmandise plus d'une fois par jour.

Qu'avez-vous mangé au petit-déjeuner ce matin ?

Je m'offre toujours un petit-déjeuner copieux. Aujourd'hui, j'ai mangé un muesli au yaourt et j'ai bu un café au lait. J'ai ainsi absorbé tous les nutriments nécessaires : protéines, hydrates de carbone et calcium. Mais vous pouvez aussi manger une tartine au beurre et à la confiture. L'alimentation ne doit pas être une corvée, elle doit rester un plaisir.

Beaucoup de gens ne mangent pas le matin. Ils préfèrent dormir un peu plus longtemps ou alors ils n'ont pas faim au réveil.

Qui n'a pas envie de manger peut boire un chocolat chaud.

Ce qui est important, c'est d'apporter l'énergie nécessaire à l'organisme. Il vaut donc la peine de sortir des plumes un peu plus tôt. Faute de quoi, les forces et le pouvoir de concentration peuvent flancher.

Et qu'y avait-il dans votre assiette ce midi ?

Des crêpes de blé complet aux champignons avec une sauce au séré et aux fines herbes, agrémentées d'une salade verte et d'une tranche de pain, puis un café. Et en dessert, le fameux petit bout de chocolat.

Vous avez bu un café...

Ce breuvage mérite-t-il vraiment sa mauvaise réputation ?

Trois à cinq tasses par jour ne posent aucun problème à mon avis, à condition qu'on ne souffre pas de maux d'estomac ni d'hypertension. Le café est réputé détruire les sels minéraux. Il suffit de le boire avec un peu de lait pour compenser les pertes.

Beaucoup de gens travaillent loin de leur domicile et mangent à l'extérieur. Certains d'entre eux avalent un sandwich entre l'écran et le clavier.

Il faudrait faire une pause d'une demi-heure au moins à midi. Manger, ce n'est pas simplement se remplir l'estomac. Quand on mange en travaillant, on ne capte pas les messages émis par notre corps et on risque d'avoir des fringales à répétition, que l'on calme avec des douceurs. Celles-ci nous redonnent rapidement de l'énergie, c'est vrai, mais la prochaine tentation n'est jamais loin. Qui plus est, quand on ne mange presque

rien à midi, on a tendance à compenser le soir, ce qui peut se traduire par du surpoids.

Alors comment s'alimenter correctement si l'on est pendulaire ?

Une bonne idée est de faire le tour des takeaways proches du lieu de travail. Et si l'on opte pour un sandwich, il faut veiller à en choisir un au pain complet. En général, il y a une matière grasse à tartiner, mais il faut de toute façon un peu de graisse à midi. Peut-être que l'on pourra ainsi renoncer à la barre de chocolat. Les fruits et les légumes sont un bon complément. Beaucoup de restaurants qui vendent



Elle accompagne toutes les personnes en quête de réponses au sujet de l'alimentation : Karin Schmid, diététicienne à l'hôpital du Lindenhof, une institution de la CRS.



des plats à l'emporter proposent aussi des salades.

Le soir, faut-il manger chaud ou froid ?

Ce n'est pas important. Mais souvent, les repas chauds sont plus sains que les froids, où l'on a tendance à grignoter ce qu'il y a dans le frigo.

On entend souvent dire qu'il n'est pas sain de manger des crudités le soir. Qu'en est-il ?

Il n'y a rien qui s'y oppose, même si les crudités requièrent davantage d'énergie pour la digestion. Mais après tout, il faut bien solliciter un peu l'intestin. Les personnes alitées ou celles qui souffrent de problèmes digestifs devraient toutefois éviter trop de crudités le soir.

Les débats vont aussi bon train au sujet de la quantité de liquide à absorber...

Je recommande un litre et demi à deux litres de liquide non sucré, répartis sur la journée, deux et

demi pour les sportifs. Aux personnes qui trouvent l'eau trop fade, je conseille de boire des tisanes ou du thé non sucrés.

Comment traverser ma journée alimentaire sainement et sans mauvaise conscience ?

Manger à intervalles réguliers, boire suffisamment et consommer trois à cinq portions de fruits ou de légumes. Il faut s'alimenter selon ses envies. Et les sucreries en font naturellement partie... mais à consommer avec modération.

CONSEILS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

Karin Schmid, 39 ans, apporte depuis 15 ans ses conseils à des patients en traitement à l'hôpital du Lindenhof à Berne. Cette diététicienne diplômée est mariée et mère de trois enfants. Cinq femmes qualifiées donnent des conseils diététiques dans cet établissement bernois, institution de la Croix-Rouge suisse (CRS).

www.lindenhofspital.ch