

Cinq trucs contre le grignotage

Conseils. Il est fréquent de s'empiffrer sans qu'on s'en rende compte, et ce, même si on n'a pas faim. Afin de prévenir cette manie, la nutritionniste Johane Vézina propose cinq conseils pour retrouver de saines habitudes.

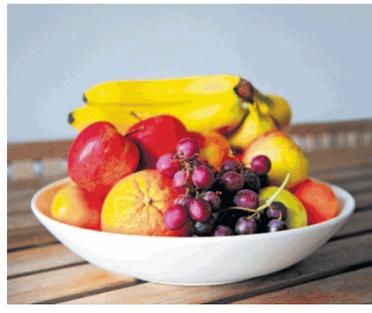
ANICÉE LEJEUNE
anicée.lejeune@journalmetro.com

CV

- **Nom :** Johane Vézina
- **Expérience :** Nutritionniste depuis 1994 et conférencière
- **Pratique :** Clinique privée à Montréal et sur la Rive-Sud
- **En ligne :** johanevezina.com

Éviter d'acheter des produits qui incitent au grignotage

Chocolat, jujubes, croustilles, biscuits et autres produits du genre sont souvent les options qu'on choisit quand on a une petite fringale. Selon la nutritionniste, leur simple présence dans les armoires incite à leur consommation. On peut donc éviter d'acheter ces produits et les remplacer par des fruits. «On place un gros bol de fruits sur la table, propose-t-elle. Comme ça, la première chose qu'on voit quand on a faim, c'est un fruit.»



Manger une véritable collation

«Il y a une différence entre grignoter et manger une vraie collation, souligne Johane Vézina. Si on a vraiment faim, il vaut mieux prendre le temps de s'arrêter et de manger une vraie collation.» Elle propose donc plusieurs choix de collation, par exemple deux tranches d'ananas avec du fromage cottage, un lait de soya avec un muffin maison ou une barre tendre, une tartine de beurre d'arachides ou encore une douzaine de noix accompagnées d'un fruit frais ou séché.»

Manger assez de yogourt



Entre les repas, le yogourt est une bonne option pour combler un petit creux. M^{me} Vézina rappelle que ce produit laitier est rassiant, à condition d'en manger la bonne quantité. «La portion recommandée

est de deux petits pots de yogourt, soit 175 g ou trois quarts de tasse», indique-t-elle. On choisira de préférence un yogourt avec 2 % de matières grasses. «Les matières grasses que contiennent les yogourts facilitent l'assimilation de certaines vitamines liposolubles, dont les vitamines A, D, E et K», précise la nutritionniste.

Bien déjeuner le matin



On ne cesse de rappeler l'importance du déjeuner. «La tentation du grignotage est encore plus forte quand on ne déjeune pas, parce qu'il devient alors difficile de se rendre jusqu'au dîner», souligne Johane Vézina, qui rappelle

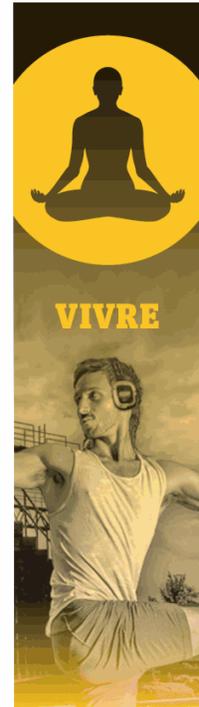
que le corps a besoin d'une certaine quantité d'énergie. «On devrait avoir quelque chose à se mettre sous la dent toutes les quatre à six heures», précise-t-elle. Elle suggère ainsi d'ajouter deux cuillères à soupe de noix dans un bol de céréales. Ou d'accompagner les rôties de beurre d'arachides et de tranches de pomme ainsi que d'un œuf.

Garnir son assiette de légumes



«Le simple fait de garnir la moitié de son assiette de légumes donne un sentiment de satiété», explique Johane Vézina. C'est comme si le ventre se sentait naturellement rassasié.

Ainsi, on essaie de remplir son assiette de trois ou quatre sortes de légumes : des crudités, un reste de légumes de la veille, des légumes congelés, etc. La nutritionniste suggère d'y ajouter une viande et des céréales comme du millet, du quinoa, du riz sauvage, du riz ou des pâtes.



Yoga

En silence

Lundi prochain, la tournée Tout le monde yoga proposera une séance de yoga silencieux au Bassin Peel. Pour l'occasion, les participants découvriront le Vinyasa doux avec casque d'écoute sans fil et la technologie Sound Off, qui permet réellement de se déconnecter du monde extérieur et des bruits ambients pour se plonger dans sa pratique. Sur la photo : l'instructeur de yoga Andrew Bathory, qui dirigera la séance. MÉTRO

www.yogatribes.com

Clinique-école d'acupuncture

25\$ la séance
15\$ pour les enfants

- Allergies saisonnières et asthme
- Douleurs articulaires
- Douleurs lombaires
- Maux de tête
- Troubles du sommeil
- Problèmes gastro-intestinaux
- Problèmes gynécologiques
- Autres problèmes de santé

Mardi et jeudi, de 8 h à 17 h 30 | Mercredi et vendredi, de 8 h à 12 h

Inscrivez-vous ! crosemont.qc.ca/acu | 514 376-1620, poste 7353

DIMANCHE 23 OCT 2016

1-3-5-12-17-26-42 KM

TMRB

MARATHON DU MONT-ROYAL

En collaboration avec:

Au profit de: Fondation OPI: Jean & Justine Michon-Beaudin