

# 10 astuces pour manger plus lentement



**Aucune distraction** : il est mieux d'éviter de manger devant un écran, quel qu'il soit. Se concentrer sur le repas va influencer la manière dont le cerveau pourra nous informer du moment où nous avons assez mangé par rapport à nos besoins nutritionnels.



**Commencer par la salade** : si une salade (*ou une soupe*) accompagne le repas, choisir de la manger avec le repas principal permet d'enclencher le processus des 20 minutes et donc de mettre toutes les chances de son côté pour ne pas terminer son assiette trop vite.



**Boire en mangeant** : se préparer un verre d'eau et penser à prendre une gorgée de temps en temps permet de diminuer la cadence des fourchetées.



**Avoir une discussion à table** : participer à un sujet de conversation est également une bonne idée pour diminuer la cadence lors du repas. Car comme vous le savez, on ne parle pas la bouche pleine !



**Piquer les aliments au lieu de faire de grandes fourchettes** : cela permettra de diminuer la quantité d'aliments par fourchette et donc d'allonger le temps nécessaire pour finir son assiette.



**Se concentrer sur le goût** : Il est paradoxal mais courant de constater que lorsque nous aimons beaucoup un aliment, nous avons tendance à le manger vite et donc à en profiter moins longtemps. Alors pourquoi ne pas se concentrer sur la texture et les saveurs d'un plat en le gardant en bouche quelques instants avant de l'avaler ?



**Poser ses services** : en voilà un exercice pas facile ! Pourtant, poser ses services de temps en temps et faire une petite pause permet de profiter plus longtemps du repas et de manger moins vite.



**Préparer des aliments à décortiquer** : comme des pommes de terre avec la peau ou des crevettes.



**Faire deviner les saveurs** : préparer un repas avec différentes saveurs comme des épices ou herbes aromatiques et demander aux mangeurs de deviner quels ingrédients ont été utilisés est une bonne astuce pour rallonger le temps en bouche des aliments.



**Manger avec des baguettes** : en mangeant avec des baguettes pendant quelques jours, on s'aperçoit vite que cela a une influence sur le temps de repas mais aussi sur la quantité de nourriture ingérée. Réaliser ce défi en famille peut également être très amusant !