

Rythme alimentaire

Pendant cette période de confinement, nos journées se trouvent un peu déstructurées. Il peut en être de même pour nos prises alimentaires. Pourtant, il est important de garder une structure dans notre manière de manger.

Pourquoi est-ce important de structurer notre alimentation ?

Notre corps a des besoins journaliers en énergie et en nutriments qu'il doit couvrir. Il nous rappelle qu'il a besoin d'énergie notamment en nous envoyant des signaux de faim (par exemple : les grenouilles dans le ventre). Quand nos prises alimentaires sont déstructurées, nos signaux de faim le sont aussi et il est plus difficile de gérer notre alimentation.

La structure de l'alimentation varie d'une personne à l'autre selon son mode de vie. Il est recommandé de manger 3 repas par jour auxquels on peut ajouter 1 à 2 collations si besoin. Ce nombre de repas permet de fournir de l'énergie de manière régulière durant la journée et de donner à notre corps des repères qui l'aide à réguler les prises alimentaires. Manger des repas et des collations répartis sur la journée permet d'éviter d'avoir faim entre les repas et par conséquent de grignoter.

