Manger devant un écran

Consultant informatique, il m’arrive très souvent de manger un sandwich ou un plat industriel tout prêt devant mon écran d’ordinateur durant ma pause déjeuner. Cela peut-il avoir des répercussions sur mon équilibre glycémique ? (Benoît, 34 ans)

Réponse de Claire Marzin, recueillie par Claudine Colozzi.*

De plus en plus de personnes déjeunent au bureau devant leur ordinateur pour gagner du temps. Un sandwich, une pizza ou une salade vite avalés tout en consultant ses emails ou en continuant son travail. Ne pas prendre une vraie pause déjeuner peut être néfaste quand on est diabétique.

Passer trop de temps devant un écran est préjudiciable pour la vue mais favorise aussi la sédentarité. Si vous êtes débordé(e), raccourcissez votre pause à 30 minutes mais en effectuant une vraie coupure : sortez de votre bureau. Si vous n’avez vraiment pas le temps, octroyez-vous tout de même un break avec une pause-café accompagnée par exemple d’un carré de chocolat noir, bon pour la santé et le moral.
Manger devant un écran quel qu’il soit, ordinateur ou télévision, empêche de se concentrer sur le goût, l’odeur, les textures de ce que l’on avale. Or on mange d’abord avec les yeux ! Faute de concentration, on ingère machinalement son repas sans le savourer, sans se rendre compte des quantités absorbées et sans prendre son temps. Conclusion : on mange souvent trop, en oubliant de bien mastiquer les aliments et sans avoir la sensation d’être complètement rassasié(e).

Si vous prenez vos repas seul(e) et avez tendance à vous distraire en mangeant devant un écran, préférez-lui la radio qui accapare moins l’attention et évite de manger dans le silence. Vous êtes vraiment contraint(e) de finir un dossier urgent ? Cela reste possible de temps en temps. Déjeuner devant son ordinateur est préférable, pour votre glycémie, à sauter un repas. Veillez juste à l’équilibre alimentaire de ce que vous emportez ou achetez sur place. Évitez les plats industriels trop gras et trop salés. Vous pouvez vous composer un sandwich avec du pain complet, des protéines et des crudités, mais aussi déguster une soupe (contenant au moins un féculent comme les lentilles) avec un morceau de pain aux céréales ou une salade (comprenant au moins des pâtes, du riz, du blé) que vous accompagnerez d’un laitage et d’un fruit.

Vous avez très envie d’un plateau télé ?

Pourquoi pas. Mais oubliez le "snacking" (chips, cacahuètes etc.) et le grignotage. Confectionnez un vrai repas complet avec entrée, plat et dessert. Consommez vos aliments lentement, en mastiquant bien afin de ne pas engloutir trop vite une trop grande quantité. Pensez à détourner les yeux de l’écran et à regarder votre assiette lors de la mise en bouche des aliments. Choisissez-les colorés, savoureux, croquants de façon à ne pas oublier que vous êtes en train de manger et pas seulement de regarder la télévision. Ne mettez pas tout sur la table afin de vous contraindre à vous lever entre chaque plat.

**Claire Marzinest diététicienne nutritionniste à Bayonne depuis 2013.*
Elle travaille également dans un centre de thalassothérapie à Anglet. Diplômée d’une école d’ingénieur agroalimentaire basée à Nantes (ONIRIS)en 2010, elle a ensuite préféré s’orienter vers le métier de diététicienne nutritionniste et a obtenu son diplôme à l’IUT de Paris XII en 2012.

Crédit photo : Adobe Stock