

Peut-on sauter un repas ?

« Autour de moi, j'entends dire que sauter un repas dans la journée est possible et peut même être bénéfique lorsque l'on a du diabète. Est-ce vrai ? »

Réponse de Mélanie Mercier, diététicienne

On entend dire beaucoup de choses sur les repas, leur nombre, leur rythme et votre question, Jeanne, nous donne l'occasion de rappeler quelques points essentiels.

Il est recommandé de faire quotidiennement trois à quatre repas.

Il faut entendre par repas une prise alimentaire « organisée », en opposition au grignotage, caractérisé par son côté compulsif et sa composition quelque peu anarchique. Une collation le matin ou un goûter dans l'après-midi peuvent ainsi tout à fait être considérés comme des repas, à condition donc d'être plutôt organisés en termes de composants.

On a besoin d'énergie tout au long de la journée. C'est pourquoi il est beaucoup plus facile à l'organisme de gérer plusieurs fois par jour des quantités d'énergie raisonnables qu'un apport important en une seule occasion.

Il ne s'agit cependant pas pour autant de s'alimenter trop fréquemment car cela signifierait solliciter en permanence son système digestif ! En revanche, réduire excessivement le nombre de prises alimentaires, c'est s'exposer inévitablement au premier réflexe d'un corps trop longtemps privé d'énergie : la stocker... Pour gérer au mieux sa glycémie et contrôler son poids, il est donc de loin préférable de répartir les apports alimentaires sur la journée. Et que cette répartition soit elle-même équilibrée avec des repas privilégiant une alimentation variée. Si l'équilibre alimentaire s'évalue plutôt sur la semaine que sur la journée ou a fortiori sur un repas, les personnes diabétiques ont toujours intérêt à privilégier cet équilibre par repas, ne serait-ce que pour pouvoir se permettre de temps en temps quelques entorses sans conséquences...

Très souvent, le repas « sauté » est le petit déjeuner. Par manque de temps mais surtout parce que l'on n'a pas faim. Il faut alors se demander si le repas du soir est, soit pris trop tardivement par rapport à l'heure du coucher, soit trop copieux. Dans les deux cas, le corps n'a pas le temps de digérer complètement et, au réveil, on n'éprouve pas le besoin de se nourrir à nouveau, ce besoin arrivant plus tard, satisfait avec du grignotage.

Voilà pourquoi il est conseillé de ne pas manger le soir trop de protéines ou de matières grasses, longues à digérer. Privilégier plutôt légumes et féculents. Si, malgré un dîner léger pris longtemps avant de se coucher, on ne peut rien avaler le matin au réveil, mieux vaut prévoir une collation à prendre en cours de matinée plutôt que de se jeter sur des barres chocolatées ou une boîte de biscuits, voire risquer une hypoglycémie en attendant le repas de midi.

Lorsque l'impasse est faite sur ce repas de midi, c'est le même besoin de grignotage qui risque de se faire jour dans l'après-midi pour éviter l'hypoglycémie, le même besoin de « se rattraper » le soir au dîner... et le même réflexe d'un organisme privé trop longtemps de nourriture : le stockage avec prise de poids à la clé entre autres conséquences.

Mélanie Mercier est diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans la prise en charge diététique de l'obésité, du diabète et de la chirurgie bariatrique. Elle consulte à Nogent-sur-Marne (94) et rédige des recettes pour le site internet de la Fédération Française des Diabétiques.

Source

Equilibre - Septembre-Octobre 2021 - N°343