

Dr. Good!

Michel Cymes

EN VENTE
TOUS
LES 2 MOIS

[ÇA, C'EST DIT!]

On dit toute
la vérité à
son médecin!

BRUITS,
PERTE D'AUDITION...
À l'écoute de nos
OREILLES

Les conseils pour les protéger

+ NOTRE TEST
AUDITIF

PRÉVENTION
Êtes-vous à jour
dans vos vaccins?

AUTODIAGNOSTIC
Et si c'était
la **MÉNOPAUSE?**
(faites le test!)

SANTÉ CONNECTÉE
Des applis
qui musclent
le cerveau

4 EXOS D'OSTÉO
Spécial digestion

Allergies • Virus • Moral • Arthrose...

**MÉTÉO
& SANTÉ**
ON EST TOUS
MÉTÉO SENSIBLES!

À table
7 RUSES POUR
MANGER MOINS
(ET MIEUX)

MONDADORI FRANCE

L 13089 - 10 - F: 2,95 € - RD



BEL : 3,20 € - ESP : 3,40 € - GR : 3,40 € - DOM S : 3,40 € - ITA : 3,40 € - LUX : 3,20 € - PORT CONT : 3,40 € - CAN : 5,95 \$ CAN - GB : 3,20 € - MAR : 4,00 DH - TOM S : 4,20 CFP - CH : 4 FS - TUN : 8,50 DTU



7 astuces pour MIEUX MANGER (en trompant son cerveau)

Notre façon de manger est influencée par nos sens et des habitudes bien ancrées, comme le montre une neuroscientifique dans un livre récent. Comprendre ces réflexes, c'est mieux manger, sans se forcer!

PAR CLAUDIE VERNER

NOTRE EXPERTE

RACHEL HERZ, neuroscientifique, auteur de "Pourquoi nous mangeons ce que nous mangeons, notre relation aux aliments expliquée par la science" aux éditions Quanto (juin 2018).

Se servir dans des assiettes petites et rondes pour manger moins

1 **L'expérience :** un universitaire américain du Midwest, Brian Wansink, a demandé à 85 scientifiques de se servir de la crème glacée dans un grand bol ou dans un petit bol. Au final, ceux qui avaient reçu un grand bol avaient mangé 31 % de glace en plus que ceux qui avaient reçu un petit bol. Alors que chacun pensait s'être servi la même quantité...

Dans un petit contenant, on a toujours l'impression de manger plus.

L'explication : nous avons tous en tête une représentation de la portion de nourriture nécessaire pour

nous rassasier, souvent une assiette pleine. Une même quantité d'aliments paraîtra petite dans une grande assiette (ce qui nous incite à nous resservir) et satisfaisante dans une petite.

La bonne idée : c'est donc d'opter pour une assiette de 20 à 22 cm de diamètre au maximum, et de forme ronde afin que les aliments s'étalent bien sur tout son pourtour! Ainsi, le cerveau aura l'impression d'avoir mangé suffisamment.



Fuir les étiquettes affichant 0 % de matière grasse ou 0 sucre ajouté

3

L'expérience : des Américains ont bu des milkshakes, l'un portant une étiquette vantant sa pauvreté en calories, l'autre sa richesse; en fait, les recettes étaient identiques. Un cathéter posé sur le bras des participants a permis d'analyser le taux de l'hormone de l'appétit dans leur sang (la ghréline) pendant la dégustation. Or, ce taux est resté bas quand ils étaient persuadés d'ingérer peu de calories: leur métabolisme était ralenti et ils brûlaient moins de calories.

L'explication : notre cerveau reste programmé pour nous faire aimer le sucre; il y a des centaines de milliers d'années (avant l'invention du soda!), c'était une question de survie. Quand il voit des étiquettes promettant peu de calories, il se dit que cela ne va pas le nourrir assez et maintient le taux de ghréline à un bas niveau. Résultat: cette nourriture (qui malgré les apparences, est souvent très calorique!) est illico stockée dans nos bourrelets...

La bonne idée : c'est donc d'éviter les produits allégés pleins de fausses promesses et de vrais additifs. Et de privilégier les "normaux", mais en quantité raisonnable. Mieux vaut 1 cuillerée de vrai sucre dans son yaourt que 4 ou 5 d'édulcorant; un soda sucré par semaine plutôt qu'un soda light chaque jour...

Découper ses aliments en petits morceaux

L'expérience : la psychologue américaine Devina Whadera a constaté que l'on mangeait plus et plus rapidement des gaufrettes à la crème lorsqu'elles étaient servies entières, plutôt que découpées. De la même manière, une expérience a montré que l'on mange moins lorsque 4 sandwiches sont découpés en 32 bouchées, plutôt qu'en 16 quarts.

L'explication : "Des petites portions seront interprétées comme des collations que l'on s'attend à consommer en quantité modeste, ajoute Rachel Herz. Tandis que des grandes portions sont perçues comme des repas

dont on peut manger de grosses portions." Par ailleurs, on fait plus facilement tourner dans sa bouche une petite bouchée pour en percevoir les saveurs. Nos sensations sont stimulées, on est mieux rassasiés. Alors qu'on a tendance à avaler rapidement un gros morceau qui nous encombre, comme pour s'en débarrasser.

La bonne idée : c'est donc de couper sa nourriture en petits morceaux, quand on la dispose sur un plat et quand on la découpe dans son assiette. En présentation, on espace les morceaux, ce qui donne l'impression d'une assiette plus remplie !

VRAI OU FAUX ?

C'est la langue qui détecte les saveurs

Une idée très répandue dit que certaines zones de la langue sont plus sensibles à certaines saveurs. C'est faux ! "On peut percevoir toutes les saveurs différentes avec toutes les zones de notre langue de façon équivalente. Mais si c'est bien notre bouche qui identifie les substances chimiques responsables du salé, de l'aigre, du sucré et de l'amer, explique Rachel Herz, c'est notre cerveau qui nous dit la différence entre des anchois et une compote de pommes, et nous signale que le sucré est agréable et l'amer est mauvais."

2



LE SEUL CRÉPITEMENT DU PAQUET DE CHIPS EXCITE NOTRE CERVEAU. LA FAUTE AU NERF FACIAL QUI FAIT LE LIEN ENTRE LE BRUIT ET LE GOÛT.



4 Des chips dans un saladier pour limiter le grignotage

L'expérience: Charles Spence, du département de psychologie expérimentale d'Oxford, s'est rendu compte que le bruit que fait l'emballage des chips à l'ouverture modifie notre perception du produit. Le crépitement du sac les rend plus croustillantes et plus fraîches, au contraire du "ploc" d'un tube en carton qui dévalorise le produit.

L'explication: nous percevons le goût grâce à trois nerfs crâniens. L'un d'eux, le nerf facial (aussi appelé corde du tympan), traverse l'oreille, ce qui explique l'influence du bruit sur notre perception des saveurs! Le crépitement excite notre cerveau et renforce la perception positive de l'aliment.

La bonne idée: c'est donc de verser les chips dans un bol ou un saladier. On n'entendra pas ainsi le sachet crépiter à chaque fois que l'on replonge la main dedans.

6 Une vaisselle rouge, pour moins manger

L'expérience: dans une université allemande, 100 visiteurs étaient isolés dans des cabines pour remplir des questionnaires; pour se restaurer, ils avaient à leur disposition 10 bretzels dans des assiettes rouges, blanches ou bleues. Eh bien ceux dont l'assiette était rouge ont mangé moitié moins de bretzels que les autres!

L'explication: dans la nature, le rouge est le principal indice de la menace, la couleur du feu, du sang, des champignons vénéneux... Ce qui nous incite inconsciemment à faire attention et à ne pas consommer machinalement.

La bonne idée: c'est donc de servir ses apéritifs ou les petits gâteaux du goûter/de la collation dans des récipients rouges... Idem si l'on mange une salade de fruits, du fromage blanc nature, des céréales le matin. Cette couleur étant aussi synonyme de sucré, on aura moins envie d'ajouter du sucre.

5 Préserver nos rituels autour des repas

L'expérience: des chercheurs de la School of management de l'Université du Minnesota et de la Harvard Business School ont découvert que lorsque l'on mange une barre chocolatée en respectant un rituel (on la coupe en deux encore emballée, puis on déballe une moitié et on la mange, avant de recommencer avec la seconde moitié) le plaisir est décuplé, le temps de dégustation plus long et la perception des saveurs améliorées. Bref, plus c'est long, plus c'est bon!

L'explication: quand on prend le temps de découvrir un aliment, de le sentir, l'observer, le manipuler, on entretient un rituel qui augmente le plaisir alimentaire. "Ils nous font nous sentir personnellement plus in-

pliqué par notre nourriture et cet engagement supplémentaire enrichit l'expérience de manger. Ce plaisir ressenti peut encourager une consommation plus modérée et rendre plus agréable la dégustation d'aliments sains", explique Rachel Herz.

La bonne idée: c'est donc de préparer sa nourriture soi-même, de manière à l'aimer davantage, mais aussi de ritualiser les repas en les prenant assis, à table, sans rien faire d'autre que de le savourer pour soi-même ou de le partager avec des proches. Si la France résiste à l'épidémie mondiale d'obésité (*source: statistiques santé de l'OCDE 2017*), c'est sans doute grâce à ce rituel du repas bien ancré dans notre société.

7 Mettre les biscuits dans des boîtes

L'expérience: on aurait pu s'en douter... quand 30 pralines sont placées dans un bocal transparent sur les bureaux d'employés, ils en mangent 46% de plus que si elles se trouvent dans des emballages opaques.

L'explication: la vue de la nourriture nous donne envie de manger. Et les nourritures caloriques nous aguichent encore plus, avec des couleurs vives et des formes attirantes. Parfois même des odeurs alléchantes. Car nous mangeons d'abord avec nos yeux, puis avec notre nez et enfin avec notre bouche.

La bonne idée: c'est donc de placer nos bonbons, petits biscuits et autres en-cas dans des boîtes opaques, dans un placard. Ce qui nous laissera le temps d'y réfléchir à deux fois avant d'y retourner...