

Fausses croyances et préjugés alimentaires



Manger tard le soir fait grossir

FAUX

Tout le monde connaît l'adage « *manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir* ». Cela s'est vite transformé au fil du temps en « *manger le soir fait grossir* ». Ceci est un mythe.

Le corps a besoin d'une certaine quantité de calories par jour pour assurer les apports énergétiques recommandés. **Ces apports, dans l'idéal, se répartissent sur la journée en 3 repas : matin, midi et soir.** La prise alimentaire doit être la plus régulière possible d'un jour à l'autre mais pas spécialement à des heures fixes. Les horaires sont souvent adaptés en fonction de la culture familiale, des horaires du coucher, des horaires de travail de chacun, d'activités extrascolaires, du travail posté d'un des membres de la famille, etc.

Il ne faut cependant pas confondre « manger tard le soir » (= répondre à la couverture de nos besoins énergétiques journaliers) et « manger la nuit ou grignoter tard le soir ou la nuit » (= qui dépasse largement notre couverture journalière). Dans ce cas précis, cela pourrait à long terme contribuer à nous faire prendre du poids. En effet, si nous mangeons plus que nos besoins énergétiques (via la quantité ou la qualité du contenu de l'assiette) et ceci, peu importe le moment de la journée, le risque de prendre du poids est accru.

Les études relèvent également des problèmes de poids et/ou de diabète chez les personnes qui mangent la nuit en travail posté. Le changement radical d'horaire d'un jour à l'autre, voire même d'une semaine à l'autre aurait un impact sur l'horloge biologique et diverses sécrétions hormonales, ce qui amènerait à une prise de poids.

D'une part, manger tard le soir et aller se coucher dans la foulée provoqueraient des troubles du sommeil qui perturberaient la sécrétion de certaines hormones ayant une action négative sur le poids. D'autre part, avoir un rythme de sommeil perturbé ou décalé qui expose à des réveils fréquents pourrait être aussi autant d'occasions de grignoter. **Dormir suffisamment et avoir un sommeil de qualité est donc important pour éviter une prise de poids.**

Retenons que ce n'est pas tant le moment ou l'heure du repas qui nous font grossir, mais bien **la quantité et la qualité de ce que nous mangeons** par rapport à nos besoins en calories, en association avec un sommeil suffisant.