

Faut-il manger de moins en moins ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

430 mots / 430 : ok

Salut les amis :o) **Faut-il manger de moins en moins ?**

Posé comme ça cette question fait bizarre : si je mange de moins en moins, je vais mourir de faim ! Mais... on voit bien autour de nous que ceux qui mangent « toujours pareil » deviennent de plus en plus gros.

D'où vient ce mystère ? Et bien tout simplement qu'en prenant de l'âge on a besoin de moins d'énergie. Déjà parce qu'on commence par moins se dépenser : on fait moins les fous, on ne coure plus partout, on fait moins de sport. La période où cette baisse est la plus nette c'est **entre 25 et 35 ans**. On passe des études au boulot ; et de célibataire on se marie et on a des enfants. Oui, travail et famille, ces heureux événements, sont souvent le début d'une vie plus sédentaire. Si on continue à manger autant à ce moment-là, c'est inéluctable, on prendra du poids. Et bien des hommes de 35 ans voient une espèce de bouée molle commencer à pousser au niveau de leur ceinture.

Mais après aussi, **les besoins caloriques diminuent avec l'âge**, lentement et régulièrement. Donc chaque année qui passe, pour ne pas grossir, il est bon de diminuer un petit peu ce que nous mangeons. Car si nous mangeons toujours autant à 50 ans qu'à 40 ans, c'est certains, nous allons grossir. A moins de lutter farouchement pour conserver une grande dépense physique, mais c'est de plus en plus épuisant et bien peu de gens en sont capables. **Mais à quoi c'est dû ?**

Comment s'explique cette baisse des besoins ? C'est que notre masse musculaire diminue lentement. Et comme c'est nos muscles qui consomment l'essentiel de nos calories, avec moins de muscles faut moins manger.

Oui, nous avons besoin de moins de calorie. **Mais attention !** Il nous faut toujours autant de protéines, de vitamines, de minéraux. Il ne s'agit donc pas simplement de manger moins, mais juste moins-de-calories. Mais comment baisser les calories sans baisser le reste ? Ben, on peut diminuer des aliments comme le sucre, le gras ou l'amidon blanc (riz, patate, pain) qui sont presque des « calories vides » avec peu de nutriments. On peut aussi augmenter les aliments peu caloriques : légumes verts, fruits peu sucrés, poisson maigre, muscle de poulet, laitages 0%. Ces aliments sont bourrés de nutriments, avec peu de calories. Bons pour la santé, ils nous aident aussi à manger moins, car ils coupent bien l'appétit.

:o) Alors les amis, mangez moins, mais mangez bien !