



Dans le cadre du confinement de Novembre 2020 le Centre Social Éclaté vous propose chaque semaine des tutoriels.

Ne pas oublier de prendre en photos vos réalisations et de nous les envoyer sur centresocial@mairie-athis-mons.fr.

Dossier numéro 1

« Grignotages, stress, ennui : on évite de se réfugier dans la nourriture »

→Qu' est-ce-que le grignotage ?

Le grignotage est un comportement qui pousse à manger sans faim par gourmandise, stress, fatigue ou autres raisons qui sont propres à chacun. Dans la majorité des cas, nous nous tournons vers des aliments gras et sucrés que l'on peut consommer à n'importe quel moment de la journée sans restriction en termes de quantité. Le grignotage n'a donc rien à voir avec notre faim mais simplement un besoin de réconfort en se tournant vers de la nourriture facile qui délivre une quantité importante de sucres et de graisses en bouche. En effet, ce type d'aliment est généralement très apprécié par la plupart ! Attention à ne pas confondre grignotage et faim qui ne sont pas du tout la même chose.

Comment éviter le grignotage ?

→On se met dans de bonnes dispositions !

Dans un premier temps, RESTER POSITIF et occupez-vous (en dehors du télétravail), cela réduira significativement les risques de grignotages.

Penser aussi à être dans un environnement propre, rangé, à vous habiller tous les jours plutôt que de rester en pyjama ou jogging : c'est essentiel pour garder le moral !

Garder un bon rythme dans votre quotidien, sommeil, heure du coucher, heure du réveil, heure des repas.

→On s'occupe, pour réduire les grignotages !

Non seulement, il est important de penser à faire du sport à la maison régulièrement, mais il faut que vous trouviez aussi des activités qui vous font du bien, qui vous font plaisir, loin de toutes les informations anxigènes qui circulent et qui génèrent du stress. Un bon livre, de la méditation, du bricolage, de la peinture, du tri dans les placards... Rester en contact avec votre famille, vos amis, et partager dès que possible des messages positifs.

Ne pas hésiter à consulter les tutos proposés par le Centre Social ☺

→Faites des courses " intelligentes " pour éviter les tentations !

Le moment des courses est crucial pour éviter de prendre du poids. Rester vigilant, le but est de remplir vos placards de produits bruts et sains au maximum, en évitant soigneusement les produits industriels et transformés. Manger de bons aliments qui vous maintiendront en bonne santé est plus que jamais important ! Faites une liste de ce dont vous avez besoin, des courses structurées et organisées évitent les achats inutiles. Faites les courses « l'estomac plein », en effet une étude démontre que les courses faites avec la faim rassasiée évite les achats compulsifs et déséquilibrés en terme d'alimentation.

→L'idéal est de fractionner son alimentation !

Tout d'abord il est important de manger à heures fixes. L'idéal, lorsque l'on est à la maison, est de fractionner au maximum son alimentation, en faisant trois repas et deux collations. Cela évitera d'être tenté de faire un tour dans la cuisine entre les repas.

Recettes de collations saines : À vos fourneaux !

Les Energy Balls, véritable concentré de vitamines, sont la preuve que l'on peut se faire plaisir tout en mangeant sainement. On profite d'avoir un peu de temps, pour préparer une réserve de goûters SAINS dont on se servira toute la semaine, pour grignoter sans culpabilité à la maison !

Energy balls croquants aux dattes et aux noix de cajou

Ingrédients :

- 100 g de noix de cajou non salées
- 100 g de dattes
- 1 càc d'extrait de vanille
- 5 cl d'eau

Comment les préparer ?

- Dans un Blender, mixer les noix de cajou.
- Ajouter les dattes, l'extrait de vanille ainsi que l'eau, puis mixer de nouveau.
- Pour former les Energy Balls, prélever un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et former une boule avec vos mains.
- Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Une fois toutes les Energy Balls faites, laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur avant de consommer.



Energy balls au cacao et aux noisettes

Ingrédients :

- 60g de noisettes
- 70g de noix de cajou non salées
- 1 c. à soupe de cacao (type « Van Houten » pas de type « Nesquik »)
- 8 dattes
- 2 c. à soupe d'eau

Comment les préparer ?

- Dans un Blender, mixer les noix de cajou, les noisettes et les dattes.
- Ajouter le cacao, mixer de nouveau.
- Enfin ajouter l'eau puis mixer une dernière fois.
- Dans un Blender, mixer les noisettes.
- Pour former les Energy Balls, prélever un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et former une boule avec vos mains.
- Disposer-la sur une assiette et faites de même avec le reste de la pâte.
- Laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur avant consommation.



« Restons ensemble avec le Centre Social Éclaté »