



# JE GRIGNOTE ENTRE LES REPAS

## Le vécu

Quand je m'ennuie ou que je suis stressé je mange des biscuits, des fruits.

Juste avant le repas je craque sur un morceau de fromage, je grignote du pain.

Le soir devant la télé je prends du chocolat...

...bref, je ne peux résister.

## Les conséquences

Les occasions peuvent être nombreuses et souvent pas adaptées aux besoins de votre corps, d'où une prise de poids.

Les apports sucrés entre les repas provoquent des pics de glycémie qui déséquilibrent votre diabète. Des sentiments de culpabilité et de mauvaise estime de soi apparaissent, ce qui peut aggraver votre stress et vous faire craquer !

## En pratique

### **J'essaie de comprendre pourquoi je grignote :**

- Je me pose les bonnes questions : Ai-je faim quand je grignote ?
- Quelles circonstances m'amènent à grignoter : Le stress ? la fatigue ? ou au contraire le bien-être, la détente ?
- Est-ce que je mange suffisamment aux repas ?
- Suis-je en hypoglycémie ?

## Mes bons plans « gourmandises »



Je prévois une collation aux moments où je grignote. Par exemple je prends une collation en rentrant le soir du travail, même si le dîner n'est pas loin, plutôt que de grignoter durant toute la préparation du repas.

Je choisis de préférence une collation non glucidique, par exemple **1 produit laitier sans sucre ajouté** : fromage blanc, petit-suisse, yaourt, lait, entremets maison... **quelques noix** ou noisette en coque (sans abus), 1 bol de **potage**, 1 tomate, des bâtonnets de **crudités**, 1 tranche de jambon ou de blanc de volaille, 1 part de fromage, 1 oeuf.

**S'il existe un risque d'hypoglycémie** je prévois une collation comprenant 1 fruit, 1 morceau de pain, 2 ou 3 biscuits, 1 compote.

En cas de surpoids **je diminue d'autant le repas suivant**. Par exemple si j'ai mangé 1 yaourt à 18h, inutile de prendre un laitage au dîner.

Si j'estime que mon grignotage est lié au stress, à l'anxiété, au surmenage... je cherche un moyen de rompre ce cercle vicieux.

- Que puis-je faire pour me détendre ?  
Il n'y a pas de solution miracle, c'est à moi de trouver celle qui me convient.

