



Défi de l'arrêt des repas le soir

Favorisez une meilleure santé en vous fixant comme règle d'arrêter de manger après 20 heures ou quatre heures avant de vous coucher

DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de l'arrêt des repas le soir ! Prêt à transformer votre santé et à améliorer votre sommeil ? Commencez ce parcours de 10 jours pour établir une règle simple mais efficace : ne pas manger après 20 heures ou au moins 4 heures avant le coucher. En relevant ce défi, vous bénéficierez d'une meilleure digestion, d'un sommeil de meilleure qualité et d'un bien-être général accru. Commençons !

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES POUR LA SANTÉ DU GRIGNOTAGE AU COUCHER ?

Pour lancer ce défi de 10 jours, examinons les bienfaits pour la santé d'une routine du coucher sans grignotage. Votre corps est contrôlé par une horloge interne de 24 heures appelée rythme circadien. Chaque jour, ce rythme équilibre soigneusement les signaux qui indiquent à votre corps d'être en alerte et ceux qui indiquent à votre corps de se reposer.

Les signaux qui contrôlent votre métabolisme et votre appétit suivent également le rythme circadien. Cela signifie qu'un décalage entre vos habitudes alimentaires et votre horloge biologique interne naturelle peut entraîner de graves complications pour votre santé. Des études ont montré que l'ingestion d'aliments pendant la « nuit biologique » (c'est-à-dire chez les travailleurs de nuit) peut entraîner une prise de poids et **un risque accru de diabète**. L'idéal est de manger pendant une période de 8 à 12 heures dans la journée, de préférence 4 heures avant le coucher. Cet horaire correspond le mieux à votre horloge interne et favorise une meilleure digestion et une meilleure santé générale.

Changez votre routine horaire pour les repas

Si vous avez tendance à trop manger le soir, il peut être intéressant de modifier votre routine horaire de repas. Établissez des heures fixes pour manger et dormir tous les jours afin d'aider à réguler votre rythme circadien. Si vous ne mangez pas assez pendant la journée, vous risquez de vous suralimenter le soir pour compenser. Une étude a montré que le fait de manger plus de calories le matin pouvait **réduire de près de 50 % le risque** de prise de poids et d'obésité. Au contraire, manger plus de calories le soir peut augmenter ce risque de 80 %.



ARRÊT DES REPAS LE SOIR

Inclure des protéines à chaque repas

Les protéines ont tendance à prolonger la sensation de rassasiement, c'est pourquoi le fait de donner la priorité à l'apport en protéines lors des repas peut contribuer à réduire le grignotage en fin de soirée.

Réduire votre niveau de stress

Certaines personnes se tournent vers des aliments réconfortants lorsqu'elles sont confrontées à des niveaux de stress élevés. Si vous avez tendance à grignoter la nuit pour combattre votre stress, concentrez-vous sur certaines des techniques de relaxation énumérées ci-dessous :

- Exercices de respiration
- Méditation
- Bain chaud
- Yoga
- Étirements

Se distraire

Si certaines personnes se tournent vers la nourriture pour lutter contre le stress, d'autres le font par ennui. Si vous avez envie de grignoter avant de vous coucher, essayez plutôt l'une des activités suivantes :

- Faire une promenade
- Lecture
- Yoga
- Journalisation
- Écouter de la musique ou un podcast

ARRÊT DES REPAS LE SOIR

LE DÉFI

Pendant les dix prochains jours, vous suivrez les conseils ci-dessus pour arrêter de grignoter tard le soir. Le suivi de vos apports alimentaires peut vous aider à identifier et à résoudre tout problème, comme le fait de sauter des repas ou de ne pas manger suffisamment tout au long de la journée, ce qui peut vous amener à grignoter tard dans la nuit. Utilisez ce modèle de journal alimentaire pour suivre vos habitudes alimentaires tout au long de ce défi :

Déjeuner :

Heure : _____

Aliment / Boisson : _____

Collation de la matinée :

Heure : _____

Aliment / Boisson : _____

Dîner :

Heure : _____

Aliment / Boisson : _____

Collation de l'après-midi :

Heure : _____

Aliment / Boisson : _____

Souper :

Heure : _____

Aliment / Boisson : _____

Consommation d'eau :

Quantité totale : _____

Activité physique :

Type et durée : _____

Comment je me suis senti aujourd'hui :

Niveaux d'énergie (échelle 1-10) : _____

Humeur : _____



Félicitations d'avoir terminé le défi **Arrêt des repas le soir**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

