

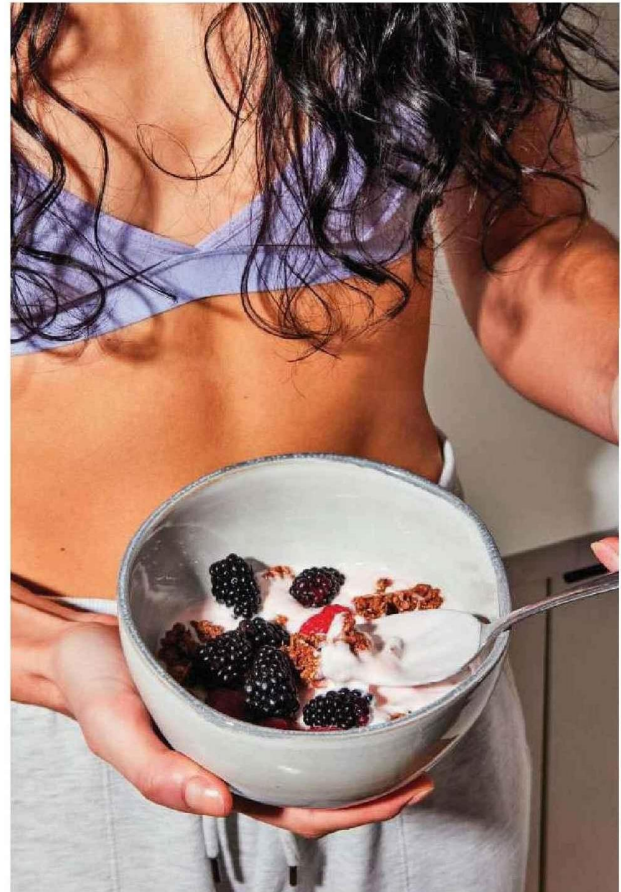


ART DE VIE

NUTRITION
LE NOUVEL EN-CAS

Face à l'évolution de nos modes de vie, la collation s'impose comme une mi-temps alimentaire indispensable. Conseils de pro pour aller plus loin que les trends TikTok.

PAR RAPHAËLLE ELKRIEF



À 16 HEURES, SUR TIKTOK ON VOIT TOUJOURS LA MÊME SCÈNE :

une poignée d'amandes, un yaourt protéiné, une boisson vitaminée post-séance de sport. Sous le hashtag #snack, des millions de vidéos transforment l'en-cas en geste santé. Sur les réseaux comme dans les discours nutritionnels, la collation s'impose désormais comme un passage obligé à mi-chemin entre l'optimisation de soi et la réaction à un simple coup de fatigue. Décryptage d'une obsession très contemporaine.

DES JOURNÉES TROP LONGUES QUI DEMANDENT UN EN-CAS

Difficile d'y échapper. Si la collation s'impose aujourd'hui, c'est qu'elle a été portée par un double mouvement. D'une part, elle est devenue l'obsession sémantique des discours des régimes, qui l'intègrent pour « éviter de se jeter sur le dîner après une journée de restriction », comme l'observe la nutritionniste Ariane Grumbach. D'autre part, le sport, devenu un véritable mode de vie, valorise les en-cas post-séance. Mais sa vraie particularité, c'est de répondre aux besoins liés

à des journées qui s'étirent. « Si vous déjeunez à midi et que vous dînez à 21 heures, c'est sûr que vous aurez du mal à tenir », concède la spécialiste. Transports, travail tardif, charge mentale... beaucoup enchaînent huit à neuf heures sans manger. L'en-cas devient alors une vraie variable d'ajustement... jusqu'à s'imposer comme un réflexe, y compris chez les profils sédentaires. « Il n'y a aucune raison que tout le monde prenne une collation », insiste pourtant

Ariane Grumbach, qui rappelle qu'elle doit rester une réponse à un besoin. Pas une norme. Alors que le snacking est pleinement intégré aux habitudes alimentaires en Amérique du Nord, la France reste attachée à son modèle des trois repas. Mais la réalité évolue. « Dans notre enquête Comportements et attitudes alimentaires en France (Caf), 37% des adultes déclarent manger en dehors des repas principaux », observe Mathilde Gressier, chargée d'études au Crédoc, le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des ●●●

ANNA TABAKOVA/STOCKSY

●●● conditions de vie.

Un chiffre resté stable pendant des années, mais qui repart légèrement à la hausse. Surtout, ces prises alimentaires se concentrent à un moment précis : « 7 personnes sur 10 mangent dans l'après-midi. C'est un moment qui est normalisé pour une partie de la population », poursuit la spécialiste. Sans renverser le modèle français, la collation s'y glisse progressivement, un peu comme une quatrième mi-temps alimentaire.

CRAQUER « PROPREMENT »

Une datte, garnie de purée d'amandes, des copeaux de chocolat noir : sur les réseaux, la collation parfaite ressemble à un dessert présenté sans culpabilité. Son succès tient à ce que leurs recettes reposent sur des sucres valorisés comme naturels associés à des fibres ou des bons gras. Autrement dit, une manière de céder à une envie sucrée en la rendant acceptable. « Si à 16 heures on est affamé, il faut écouter ses sensations et manger », explique la biologiste et nutritionniste Eva Vacheau, qui publie ce mois-ci « Pulsions sucrées » (éd. Le Courrier du livre). Mais à condition de ne pas basculer dans l'excès : « Une collation ne devrait pas dépasser 200 calories. Or aujourd'hui, on voit des exemples qui montent à 500 calories, avec du granola, des purées d'oléagineux, du yaourt, des fruits... Là, ce n'est plus

une collation, c'est un repas ! » Elle recommande « des protéines et des fibres avant tout. Par exemple un skyr avec des fruits rouges, ou un laitage avec une seule energy ball ». En réalité, ce n'est pas seulement ce que l'on mange qui a changé, c'est la manière d'en parler. « Il y a un discours très "nutritionnalisé" autour de la collation », souligne la sociologue Clémentine Hugot-Gential, autrice de « Corps, alimentation et réseaux sociaux » (éd. du Murmure). Là où le goûter relevait du plaisir, la collation s'inscrit désormais dans une logique de contrôle : éviter les écarts, lisser les apports ou bien optimiser son énergie. Une nouvelle hiérarchie morale s'installe alors. « Le mauvais goûter serait un Kinder Bueno, le bon, une datte avec du beurre de cacahuète, qui était pourtant un ennemi juré il y a quinze ans », résume-t-elle. Ce phénomène a même un

nom. Le « health halo » : un produit perçu comme sain car contenant des vitamines, des fibres... indépendamment de sa qualité nutritionnelle globale.

RENDRE LE SNACKING FONCTIONNEL

La collation ne se contente plus de caler un creux, elle doit désormais remplir un rôle. Des protéines pour les muscles, des fibres pour la satiété, du collagène ou du magnésium pour la peau... « C'est une fenêtre d'usage supplémentaire », résume le nutritionniste Anthony Berthou. Barres protéinées, sodas « gut health » (bon pour la santé intestinale), chocolats enrichis en adaptogènes, snacks au collagène ou pop-corn clean : les rayons se remplissent de produits censés transformer un simple en-cas en geste santé. Et fait exploser le marché des aliments et boissons dits « fonctionnels ». Ce terme, apparu dans les années 1980 au Japon, désigne aujourd'hui des aliments

censés apporter des bénéfices supplémentaires au-delà de leur simple valeur nutritive. Dans certains cas, cela a du sens : sportifs aux besoins accrus ou « femmes en périménopause pour qui il faut augmenter les apports protéiques », comme le rappelle Eva Vacheau. « Une poignée d'amandes et un fruit suffisent souvent », avance de son côté Anthony Berthou. D'autant que cette envie de collation en fin de journée n'est pas anodine. Il précise : « Un apport glucidique peut favoriser la synthèse de sérotonine », un neurotransmetteur impliqué dans l'apaisement et la préparation du sommeil. Autrement dit, ce besoin de sucre vers 16-17 heures a une réalité biologique. Encore faut-il ne pas le transformer en stratégie nutritionnelle surdimensionnée. ●



ISTOCK