

**Plus vous préparez vos repas vous-même, plus vous diminuez votre apport calorique... même quand vous mangez au resto. Explications.**

Quand l'appétit va, tout va. Surtout quand le bon petit plat que vous savourez a été fait maison. Vous le savez sans doute déjà : se préparer soi-même son dîner permet en effet de diminuer son apport calorique par rapport aux plats tout préparés, rappelle une étude publiée dans le journal *Public Health Nutrition*. La nouveauté, c'est que ce constat ne vaut pas seulement chez soi : si vous prenez le temps de vous mettre aux fourneaux, vous aurez tendance à manger moins gras et moins sucré au restaurant.

### **140 kilocalories de moins chaque jour**

Deux chercheuses du département de politique de la santé de l'université Johns Hopkins (Baltimore, États-Unis) ont analysé le régime alimentaire de 9569 Américains de plus de 20 ans en utilisant les données de l'enquête nationale sur l'examen de la santé et de la nutrition (NHANES, pour National Health and Nutrition Examination Survey). 8% ne cuisinaient leur repas du soir pas plus d'une fois par semaine.

Ces personnes consommaient en moyenne chaque jour environ 2300 kilocalories. Tandis que celles qui se préparaient leurs repas six à sept fois par semaine ingéraient quotidiennement 2162 kilocalories. Cuisiner souvent revient donc à consommer 140 kilocalories en moins chaque jour (et même 16 grammes de sucre en moins, soit l'équivalent de quatre cuillères à café), et donc à avoir un régime alimentaire plus sain. Et ce, que les personnes cherchent ou non à perdre du poids.

### **Cuisiner plus et aller moins au fast-food**

Qui plus est, surprise, les apprentis cuisiniers avaient également tendance à consommer moins de calories même quand ils sortaient au restaurant ! L'hypothèse des auteurs pour expliquer cette influence des plats cuisinés en dehors de chez soi : faire la cuisine rend plus conscient de ce qu'est un repas sain et riche en nutriments et des portions à ne pas dépasser. Les chercheuses ont ainsi observé que les personnes habituées à se faire à manger avaient moins tendance à opter pour le fast-food quand elles mangeaient en dehors de chez elles.

Évidemment, travailler plus de 35 heures par semaine influe sur cette tendance à faire la cuisine le soir. Se préparer à dîner tous les jours n'est pas évident, question de temps. Mais la bonne nouvelle de l'étude est que cuisiner ne serait-ce que deux à trois fois par semaine permet également de manger plus sainement. En consommant moins de calories chez soi, mais aussi au resto les autres jours. Plutôt que de sauter des repas maison, êtes-vous prêt à sauter le pas ?

Metronews.fr - 17 novembre 2014