



Conseils diététiques pour gérer les excès des fêtes de fin d'année

Voici quelques conseils pour profiter pleinement des gourmandises des fêtes sans faire bondir votre balance !

Avant le réveillon, adoptez une alimentation saine

Pour commencer, une semaine avant les fêtes, adoptez une alimentation équilibrée. Il faut privilégier les fruits et les légumes, mais ne pas se priver de protéines, de produits laitiers ou de féculents. L'erreur à éviter est de se priver avant le réveillon dans un objectif de compensation, en sautant des repas par exemple : l'organisme a horreur des régimes en dent de scie. Si vous privez votre organisme, il compensera lors du prochain repas et vous prendrez du poids.

Pendant les fêtes, profitez !

Gardez à l'esprit que les fêtes de fin d'année doivent rester festives. Il ne faut surtout pas les gâcher en étant obsédé par les calories. Le principal est de se faire plaisir, tout en restant raisonnable, et surtout en buvant beaucoup d'eau. L'eau aide à la digestion et aide aussi à ne pas manger trop vite, car elle remplit l'estomac.

Passons quelques spécialités des fêtes à la loupe :

Les mets traditionnellement consommés pendant les fêtes sont souvent très caloriques. Alors accompagnez les avec des fruits et légumes frais : ils deviennent ainsi plus légers, mais surtout plus riches en micronutriments protecteurs.

Le foie gras : Il est riche en acides gras mono insaturés cependant son apport énergétique est très élevé (450 Kcal /100 g).

Astuce diététique : Servez le foie gras avec une salade de mâche, de la pomme acidulée, assaisonné avec de l'huile de noix et du vinaigre de framboise. Cela donne une entrée apparemment plus copieuse, mais avec très peu de calories supplémentaires. L'apport en vitamine C et carotènes (mâche), acides gras polyinsaturés (noix), fibres (pomme et mâche), renforce l'effet protecteur au niveau vasculaire.



Le homard : Il est léger en calories car il contient peu de lipides. Le homard est bien pourvu en minéraux et en vitamine B12. Faites attention à l'ajout de sauce qui augmente considérablement son apport en lipides.

Astuce diététique : Vous pouvez accompagner le homard tiède, d'une cuillère de crème citronnée bien froide, relevée de ciboulette et d'échalotes hachées. Servez avec des endives braisées, arrosées de jus de citron frais. Peu de matières grasses dans cette recette, mais un apport intéressant en fibres (échalote, endives), en carotènes (ciboulette), minéraux (homard).

Les huîtres : Légères et très minéralisées (présence d'oligo-éléments), les huîtres sont des aliments de haute densité nutritionnelle. Limitez le pain beurré pour accompagner vos huîtres.

Astuce diététique : Pour changer, servez les huîtres chaudes. Pochez-les dans un court-bouillon ou passez-les sous le grill. Servez avec un mélange de poireaux, de blette et d'oignons. C'est une association de grande qualité nutritionnelle : fer (huîtres et légumes), calcium (huîtres et légumes), vitamine B12 (huître), carotènes (légumes).



Le saumon fumé : C'est une excellente source d'oméga 3 ainsi que de vitamines A et D. Son apport lipidique est plus élevé que celui des poissons "maigres" (185 Kcal aux 100 g) et l'apport en sodium du saumon fumé peut être important.

Astuce diététique : Le saumon s'associe très bien aux agrumes. Servir une tranche de saumon avec des quartiers de pomélo, d'orange sanguine, de citron vert et une pointe de piment de Cayenne. L'ensemble devient très léger et favorise une bonne santé osseuse : calcium des agrumes, vitamine C (améliorant l'assimilation du calcium), vitamine D (saumon) indispensable

à la fixation du calcium.

Le chapon : c'est une bonne source de protéines mais c'est une des volailles les plus grasses.

Astuce diététique : Dégraissez la sauce du chapon rôti et servez-le avec des pommes cuites au four et des châtaignes arrosées du jus de cuisson. Ce plat présente un très bon apport en minéraux (grâce à la châtaigne), ainsi qu'en fibres qui exercent un effet coupe-faim (pommes et châtaignes). La présence de glucides variés (amidon de la châtaigne, fructose de la pomme) équilibre également ce plat, sans surcharge calorique importante (1 pomme et 50 g de châtaignes = 170 Kcal environ).

Le plateau de fromages : Le fromage contient du calcium et des protéines. Tous les fromages sont riches en lipides saturés, que nous consommons actuellement en trop grande quantité. L'apport énergétique des fromages est par ailleurs élevé, d'autant plus qu'ils sont consommés avec du pain.

Astuce diététique : Alors sur votre plateau, ajoutez des fruits frais et secs : grains de raisins, poire, clémentine, noisettes, noix. Cela augmente la part végétale et équilibre les apports nutritionnels de la fin du repas. On a ainsi plus de fibres, une plus grande diversité d'acides gras (polyinsaturés dans les noix), des vitamines anti oxydantes protectrices (vitamine C et carotènes).

La bûche : Elle incarne le vrai plaisir des fêtes. La bûche traditionnelle est riche en sucre et en lipides.

Astuce diététique : Si vous souhaitez terminer sur une note plus légère, adoptez la bûche glacée ou alors associez votre bûche avec des fruits frais. Vous réduisez la concentration énergétique du dessert, tout en l'enrichissant de fibres et de micronutriments.



Après les fêtes, on rééquilibre

Pour commencer, évitez de vous peser la semaine qui suit les fêtes. Cela ne servirait qu'à vous inquiéter inutilement, et à vous laisser tenter par un régime drastique et déséquilibrant. Les kilos qui s'affichent sur votre balance sont souvent des kilos en transit, pas forcément des « vrais kilos » stockés définitivement. Comptez une semaine à 10 jours pour retrouver votre poids normal, et ne vous lancez pas dans un régime inutile.



En pratique, ralentissez la consommation de protéines, souvent excessives pendant les fêtes. Privilégiez les fibres avec les fruits et légumes. Freinez la consommation des aliments dont vous avez abusé en limitant les produits gras et sucrés. Buvez beaucoup d'eau, sous toutes ses formes. Les tisanes et les soupes permettront de drainer l'organisme. Les eaux pétillantes qui apportent du bicarbonate de sodium (connu pour ses vertus digestives) peuvent être recommandées. Mais surtout, bougez !

Reprenez ou commencez une activité physique

Pour attaquer l'année 2018 en pleine forme.

