

L'alimentation pendant les fêtes



ET SI ON PASSAIT LES FÊTES SANS PRISE DE TÊTE ?

Les fêtes de fin d'année sont souvent riches en terme d'alimentation : petits fours, foie gras, saumon, dinde, bûche, chocolats... Elles sont sources d'appréhensions pour de nombreuses personnes qui craignent de prendre du poids. Alors comment appréhender les fêtes avec plaisir ? Voici quelques conseils :

1 N'allégez pas les autres repas : sous prétexte que l'on va beaucoup manger lors des repas de fêtes certains sont tentés d'alléger le petit déjeuner, le déjeuner ou encore supprimer la collation.

C'est un comportement à ne pas faire, car cela va au contraire augmenter votre faim et vos besoins énergétiques et vous allez manger davantage lors des repas festifs où les aliments sont souvent plus caloriques ! Alors que vous voulez limiter la prise de poids, vous risquez au contraire de l'augmenter !

2 Savourez ce que vous mangez ! Plus que jamais, car pendant les fêtes on mange des aliments rares, qu'on ne retrouve pas quotidiennement sur nos tables. Alors raison de plus pour les savourer et choisir ceux qui nous font réellement plaisir parmi le buffet d'apéro par exemple !

Manger lentement vous permettra de mieux ressentir vos signaux de faim et de satiété et d'apprécier le moment !

3 Et si on s'écoutait ?

Vous n'avez plus faim pour la bûche glacée ? Et si vous attendiez un petit peu avant d'en prendre une part ? Vous l'apprécierez d'autant plus et cela vous évitera un inconfort digestif en sortant de table.

Petite astuce : avant de se (re)servir, on se demande toujours si on a faim.

4 Savoir dire non

Eh oui, parfois ce n'est pas facile de dire non surtout pendant les fêtes, mais si vous n'avez plus faim ou que vous voulez vous réserver pour le plat qui va suivre n'hésitez pas à dire non, personne ne vous en voudra et votre bien être vous remerciera !

6 Buvez de l'eau !

L'alcool est souvent présent à chaque repas de fête, pensez à l'accompagner de quelques verres d'eau au cours de la soirée mais également dans la journée. L'hydratation est importante, elle permettra aussi de réguler votre prise alimentaire.

Dernier point et pas des moindres, elle vous permettra peut être d'éviter la gueule de bois du lendemain !

7 L'activité physique ? Pendant les fêtes ?

Rassurez vous, je ne vais pas vous demander d'enfiler vos baskets pour un marathon à 7h du matin le 25 décembre ou le 1er janvier. L'activité physique c'est aussi : marcher en famille après le repas pour prendre l'air, dégourdir les jambes des petits comme des grands ou alors mettre de la musique et danser ! Ces moments en famille feront du bien à votre tête et à votre corps !

8 Lâcher prise ! Non, une semaine ne va pas modifier votre corps à tout jamais. Si vous mangez équilibré le reste de l'année, la période des fêtes n'impactera pas votre poids, votre organisme va se réguler dès la période passée et éliminera les éventuels grammes pris lors des derniers repas sans que vous n'ayez besoin de faire quoi que ce soit !

Surtout ne pas se restreindre car votre corps risque de prendre cela comme un signal d'alarme vous risquez de stocker davantage et de sécréter des hormones du stress comme le cortisol qui risque d'augmenter votre appétit et de favoriser la prise de poids.

LE MOT DE LA FIN : PLAISIR !



Passez de bonnes fêtes

Mathilde MENY

Diététicienne nutritionniste