



Association Française des
 Diététiciens et Nutritionnistes

Repas de fêtes : la diététique, c'est pas la panique...

Chaque année, les fêtes sont synonymes de détente, de convivialité et de plaisir. Pas question alors de faire de ce moment privilégié en famille et entre amis un moment de contrainte, de frustration et de malaise.

Voici comment réussir vos repas de fêtes sans agresser ni votre estomac, ni votre organisme, ni votre personne tout entière.

4 grands principes (de bon sens...)

- **Principe n° 1. Ne pas manquer une si belle occasion de se faire plaisir.** Faire la fête c'est partager, ce n'est pas se priver !
- **Principe n° 2. Éviter les excès dans les deux sens.** Pour que le plaisir soit joyeux et durable, inutile de se mettre à la diète trois jours avant ou de tout s'interdire le jour J ; dévorer aveuglément n'augmentera pas le bien-être non plus...
- **Principe n° 3. Profiter du repas jusqu'au bout** en gérant son appétit et équilibrer ce que l'on mange, depuis l'apéritif, jusqu'au café et ses chocolats.
- **Principe n° 4. Savoir écouter son corps.** Sentiment de satiété, estomac lourd, langue pâteuse, goût saturé... Autant de signes d'alerte qu'il ne faut pas repousser.

7 conseils pour les mettre en application (sans effort...)

Conseil n° 1. À l'apéritif, veiller à préserver tout son appétit pour la suite.

Le repas arrivera tard mais sera délicieux, alors :

- **Si l'on reçoit,** penser à de petites astuces goûteuses, sans calories, qui laissent de la place dans l'estomac : bâtonnets de crudités à tremper dans du yaourt nature rehaussé de ciboulette, feuilles d'endives garnies de fromage blanc, tomates cerises sur feuille de basilic...
- **Si l'on est invité,** grignoter un fruit ou un laitage avant de partir pour pouvoir patienter et éviter de se précipiter sur les feuilletés apéritifs, canapés salés, cubes de fromage... qui excitent l'appétit !

Conseil n° 2. Savoir équilibrer son repas.

- Ne pas saucer,
 - Ne pas se resservir.
- Ainsi, on pourra ne refuser aucun plat.

Conseil n° 3. Privilégier les crustacés et les plateaux de fruits de mer.

Peu caloriques (à condition d'éviter le pain beurré et la mayonnaise), festifs et très appréciés, ces plateaux peuvent constituer une alternative de choix aux traditionnels plats en sauce.

Conseil n° 4. Si l'on contrôle son poids, sauter le fromage et la salade.

Décliner l'offre de fromages (riches en matières grasses) et de salades (riches en huile) ne risque ni de priver, ni de blesser la maîtresse de maison, ni de gêner la convivialité.

Conseil n° 5. Ne pas se priver de dessert.

Moment très attendu du repas, il ne faut ni le sacrifier, ni se faire remarquer en le refusant. Si l'on reçoit et que l'on est attaché à la tradition de la bûche, préférer la bûche glacée, plus moderne et plus légère, à la bûche crème au beurre, de moins en moins appréciée et plus difficile à digérer.

Conseil n° 6. Ne pas mélanger les boissons alcoolisées.

Tout au long du repas, c'est-à-dire depuis l'apéritif, garder la même tonalité : champagne, vin rouge ou vin blanc ; le lendemain, l'estomac ne s'en portera que mieux.

Conseil n° 7. Prévoir deux verres, l'un à vin, l'autre à eau.

Comme les verres ont tendance à se remplir dès qu'ils sont vides, boire beaucoup plus d'eau que de vin.

En un mot, redécouvrir le plaisir de l'équilibre et de la modération pour n'en apprécier que mieux la qualité de chaque plat !...

Contacts presse

agence becom! T. 01 42 09 04 34

Isabelle Callède, i.callede@becomagence.com

Mathilde Heidary, m.heidary@becomagence.com

L'AFDN

35, allée Vivaldi
75012 Paris

<http://www.afdn.org>