S'autoriser un bon repas de fête ne va pas forcément vous faire prendre du poids.

Photo: iStock

Nutrition

Profiter des fêtes sans culpabiliser

Synonyme de soirées festives et de tables bien garnies, la fin de l'année est souvent redoutée **côté balance.** *Il est pourtant possible de se faire plaisir sans en faire tout un plat.*

Texte: *Viviane Menétrey*

Moins deux kilos avant les fêtes.» «Que manger à Noël sans prendre un gramme?» «Régime de Noël, nos recettes minceur.» Une chose est sûre: que vous craigniez ou non de prendre du poids en cette fin d'année, difficile d'échapper à la mauvaise conscience qui entoure les repas durant cette période. Un petit four par-ci, une part de bûche par-là, et voilà que les remords guettent.

Les fêtes sont pourtant loin de toujours rimer avec envolée pondérale. Rien ne sert donc d'en faire tout un plat, estime Florianne Chételat, diététicienne pour Fourchette verte Jura. «Ce n'est pas un écart qui va forcément faire s'affoler sa balance, et s'il s'avère que l'on a pris quelques kilos en mangeant plus gras et davantage qu'à l'ordinaire, ces derniers peuvent généralement disparaître une fois de retour à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière.»

Faire preuve de bon sens

Pour le reste, la règle d'or peut se résumer ainsi: profiter des repas sans arrière-pensée en s'autorisant à goûter de tout. «L'important est d'écouter sa satiété, de manger lentement et de modérer sa consommation d'alcool. Sans oublier de mettre davantage l'accent sur les féculents et les légumes.»

Du bon sens qui n'est toutefois pas toujours facile à mettre en pratique. Car les fêtes ne se limitent pas à deux ou trois repas en famille. Ce sont aussi des paquets de biscuits et de chocolats qui s'amoncellent parfois sur la table du salon. «Mieux vaut éviter de les laisser en évidence. On peut par exemple faire de petites portions à consommer quotidiennement pour savourer sans culpabiliser et donc les intégrer dans une alimentation équilibrée par exemple accompagnées d'un fruit à 16 heures ou en dessert à midi.» MM

Savoirs

Léger comme un apéro

Pour un apéritif réussi, pas forcément besoin de cacahuètes et chips. Voici quelques alternatives pour avoir l'estomac plus léger en commençant le repas:
A la place des chips en sachet faites des chips maison à la pâte à nouilles assaisonnées au choix, par exemple avec de la sauce piquante, ou des chips de légumes. Remplacez la mayonnaise des dips de légumes par une sauce au séré maigre ou au fromage blanc assaisonnée au choix.

Troquez la pâte feuilletée des croissants au jambon contre des feuilles de brick. **Pensez à l'houmous et au guacamole,** aux roulades de saumon farcies de fromage frais à la ciboulette ou encore aux mini-muffins de poireaux faits d'une pâte sans beurre au yogourt nature et au lait. Enfin, pensez aux boissons non sucrées.

Fourchette verte

Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte Suisse.