



## DES REPAS DE FETE SANS COMPLEXE

C'est enfin la fin de l'année ! Pour les gourmands sans complexe, ce sont de délicieux, conviviaux et copieux moments en perspective et pour d'autres des moments d'intenses tiraillements entre plaisir et culpabilité.

Pour celles et ceux qui craignent les conséquences des agapes festives sur leur poids ou leur silhouette, cette newsletter et ses petites astuces vous est dédiée. Et pour les autres... profitez pleinement et reprenez le cours habituel de votre saine alimentation après le nouvel an !

Est-il possible de concilier repas de fête et équilibre alimentaire ? Comment débiter la nouvelle année sans quelques kilos supplémentaires ? Je peux vous assurer que c'est possible au prix de quelques concessions si vous êtes prêt(e) à le faire.

## Revoir ses objectifs

En cherchant à maintenir le même rythme de perte de poids, c'est risquer de vous démotiver totalement en remontant sur la balance le 2 janvier.

C'est bien d'être ambitieux mais je vous conseille de modérer vos objectifs. Stabiliser son poids dans cette tempête de repas festifs ponctuée de douceurs chocolatées peut déjà être considéré comme un vrai exploit. Et pour ceux qui prennent systématiquement 3kg à la fin de l'année, n'en prendre qu'un peut être considéré comme un véritable progrès.

## Ne pas cumuler

Les vacances de Noël durent 2 semaines, l'ambiance est au cocooning et aux festivités et la tentation est grande de se laisser aller sur toute cette période.

L'ennemi du poids est le CUMUL, et il est évident que 2 semaines cumulés de repas gourmands auront des conséquences sur la balance. Ce n'est pas le moment d'enchaîner avec les raclettes et les tartiflettes. Préférez concentrer votre plaisir sur les repas de fêtes (réveillon, Noël, premier de l'an, soit 2 ou 3 repas maximum) et faites vos repas équilibrés habituels la plupart du temps.

## Connaitre les aliments à privilégier au sein d'un menu de festif

Le dîner a lieu chez vous ou vous êtes d'accord pour faire un choix diététiquement dirigé ? Voici les aliments à privilégier dans vos menus de fête :

## POINTS CLES

Se fixer des objectifs atteignables



Équilibrer son alimentation entre les repas de fête



Identifier les aliments festifs les moins riches



Compenser les lendemains de fête



Renforcer ses autocontrôles



Rester connecté avec son estomac









Bouger et ne pas rester assis



Prévoir une consultation diététique à la rentrée

## En entrée

PRIVILEGIER	EVITER ou limiter les quantités
 <p data-bbox="363 539 727 584">Une douzaine d'huitres = 100 kcal</p>  <p data-bbox="296 763 727 808">Une tranche de saumon fumé = 105 kcal</p>  <p data-bbox="277 976 676 1021">Une douzaine de crevette = 120 kcal</p>	 <p data-bbox="948 703 1353 748">Une tranche de foie gras = 220 kcal</p>  <p data-bbox="756 913 1102 958">Une tranche de pain = 220 kcal</p>  <p data-bbox="756 1003 1139 1048">Une cc de mayonnaise = 70 kcal</p>




Les fruits de mer ne contiennent quasiment aucune matière grasse et sont riches en protéines. Ils sont également très riches en une diversité de minéraux dont le cuivre le zinc et l'iode. Attention toutefois à ceux qui suivent un régime pauvre en sel car la plupart en contiennent beaucoup. Les charcuteries et en particulier le foie gras apportent beaucoup de graisses et une portion est en moyenne 2 fois plus calorique qu'une tranche de saumon fumé.

Faites globalement attention aux petits « à côtés » comme le pain et la sauce d'accompagnement (mayonnaise, crème fraîche, beurre) qui font grimper la note calorique facilement.

- Une tranche de pain complet (20g) = 50 kcal
- Une cuillère à café de mayonnaise (10g) = 70 kcal
- Une portion de beurre (10g) = 80 kcal
- Une cuillère à soupe de crème fraîche (20g) = 60 kcal

## Le plat principal

Les viandes servies lors des festivités tels que le gibier, sont souvent des viandes maigres (biche, chevreuil, faisan, sanglier...). Les volailles également sont assez maigres, toutefois la farce qui les garnit est en général assez riche en graisses. Pour limiter les apports caloriques, choisissez plutôt les blancs des volailles plutôt que les cuisses ou les ailes. Pensez également aux poissons ou aux fruits de mer, comme le bar, la lotte ou les St Jacques et servez-vous plus copieusement des légumes plutôt que des féculents.

Viandes/poissons maigres « festifs » à privilégier	Viandes grasses à éviter
<p>Lotte, St Pierre, Brochet, Turbot Noix de St Jacques</p>  <p>Le Rôti de bœuf Le Chevreuil Le Cerf Le gibier à poil La dinde Le sanglier Selle d'agneau</p> 	 <p>Canard rôti (avec la peau) Travers de porc – Echine de porc Oie Aile de poulet (avec la peau)</p>

## Le Fromage

Avez-vous encore faim au moment du fromage ? Il est temps à ce moment du repas de se connecter à soi pour trouver la réponse. Vous êtes presque rassasié : faites l'impasse sur le fromage.

Si vous avez bien ajusté vos apports jusque-là, optez pour les fromages les moins riches comme les fromages frais de chèvre et évitez les fromages à pâte pressée cuite comme l'Ossau Iraty, le gruyère, le beaufort, le comté ou les fromages de chèvre sec qui sont plus riches en graisses.



NB : 1 part de fromage apportera en moyenne 120 kcal

## Le Dessert

Desserts à privilégier	Desserts à éviter
<p><b>Les buches glacées sorbet ou aux fruits</b></p>  <p>Ex : buches Picard entre 127 et 160 kcal pour 100g</p> <p><b>Les fruits frais</b></p>	<p><b>Les bûches pâtisseries</b> <b>Les bûches au chocolat</b></p>  <p>Ex : bûches Picard entre 270 et 360 kcal pour 100g</p> <p><b>La galette des rois</b></p> 

Les desserts pâtisseries seront beaucoup plus caloriques que les desserts glacés ou les desserts aux fruits. 1 part de bûche glacée c'est moins de 100 kcal la part tandis qu'une part de bûche pâtisseries chocolatée représente au moins 275 kcal (et une part de galette des rois 400 kcal)

\* Apport calorique évalués à partir des produits Picard surgelés

### Attention à l'alcool

Apéritif, vin blanc, vin rouge, champagne, digestif... cumulés, c'est déjà 500 kcal supplémentaire au menu, sans compter les autres effets secondaires potentiels. L'alcool ayant un effet désinhibant, c'est également risquer de perdre la maîtrise totale de toutes les résolutions que vous aviez pour le repas.

Pensez à boire de l'eau entre chaque verre et buvez lentement pour éviter l'effet verre vide, toujours vite rempli.

## Méfiez-vous des petits « à côté »

Les moments de l'apéritif ou du café sont traitres pour la ligne.

Les feuilletés apéritifs, les chocolats, les mendiants, les macarons et les petits biscuits maison sont tout autant de petites gourmandises qui font très fortement grimper la note car il est facile d'en manger plusieurs.

1 bouchée feuilletée salée (12g) apporte environ 30 kcal

1 bouchée chocolatée (d'environ 10g) ou un petit macaron (13g) c'est environ 55 kcal



## Continuer à respecter vos signaux de régulation

Qui n'a pas pour habitude de sortir d'une table festive avec le ventre tendu, inconfortable, voir même douloureux, à la limite de la nausée ? Qui n'a pas regretté finalement d'avoir autant mangé ? Il est vrai que tout à l'air si bon, et que « tous ces bons produits sont si rares qu'il est indispensable d'en profiter au maximum car cela ne se reproduira pas de sitôt » ... (car la rareté fait souvent l'objet d'un fort attrait !). Méfions-nous de ces pensées automatiques dysfonctionnelles qui nous mènent droit à l'opposé de nos objectifs.

Tentez de vous reconnecter à votre estomac afin d'identifier où se situe la jauge de remplissage tout au long du repas. Si vous adaptez les portions à cette jauge, vous sentirez qu'il n'est peut-être pas nécessaire de se servir d'une seconde tranche de foie gras ou de fromage !

## Compenser les excès le lendemain

Sans chercher à vous contenter d'une soupe et d'un yaourt durant 2 semaines, vous pouvez compenser vos excès au moins durant les 24h qui suivent les agapes. En général, ça tombe plutôt bien car l'appétit n'est pas au rendez-vous.

Buvez de l'eau, des tisanes pour bien vous hydrater et compenser en partie l'action de l'alcool. Faites une soupe maison à boire toute la journée et mangez quelques fruits frais.

## Bougez

Essayez de maintenir un niveau moyen d'activité physique. Evitez de rester assis. Sortez et faites au moins quelques promenades.

1h de marche c'est environ 200 kcal de « brûlés »

1h debout c'est environ 120 kcal

1h allongé ou affalé dans un fauteuil c'est seulement 55 kcal

## Procéder à un auto contrôle renforcé

Ceux qui suivent leurs efforts (pesée, journal alimentaire par exemple) sont ceux qui perdent le plus de poids. C'est peut-être l'occasion de s'y mettre pour donner plus de chance au maintien de son poids durant la tornade. Je recommande à ceux qui ne sont pas fâchés avec la balance, de se peser 2 fois par semaine et de tenir un journal alimentaire quotidien sur un cahier ou une application mobile.

Katia Tardieu – Diététicienne

Cabinet Paris 15 : 28 rue Pécelet 75015 Paris

Cabinet Villejuif : 24 bis Jean Jaurès rue 94800 Villejuif

Tel : 06 62 47 13 24

Mail : [tardieu.katia@free.fr](mailto:tardieu.katia@free.fr)

[www.rdv-dietetique.com](http://www.rdv-dietetique.com)

## Sinon : Accepter de reporter vos efforts à la rentrée

Contrôler, même en partie votre alimentation durant les fêtes vous semble mission impossible et ne correspond pas à l'idée que vous vous faites de Noël ?  
Acceptez-le et prévoyez dès maintenant vos intentions (sport, accompagnement diététique...) pour la rentrée car rien n'est fichu ! Planifiez rapidement votre rendez-vous avec votre diététicien(ne) pour le mois de janvier ou de février !

## EXEMPLE DE MENU FESTIF DIETETIQUE

Voici un petit exemple de repas de fête très simple et équilibré avec un apport calorique limité à 800-900 kcal (les « à côtés » ne sont pas compris !!!)



A très bientôt et joyeuses fêtes !

Katia Tardieu, diététicienne nutritionniste

Dès maintenant, pour vous accompagner  
Téléconsultations et consultations sur  
**DOCTOLIB**  
<https://www.doctolib.fr/dieteticien/paris/katia-tardieu>