

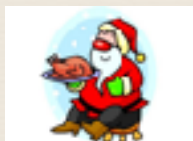
Quelques idées si vous êtes aux fourneaux



Entrée : vous pouvez aussi déroger aux habitudes et proposer un consommé (crème d'endive truffée, potage aux giroldes...) ou une salade sucrée-salée mélangeant agrumes et endives avec ananas et pommes, parsemées de lanières de langouste ou de saumon.

Plat : les crudités du début de repas vous ont ouvert l'appétit... Diversifiez l'accompagnement de votre plat en laissant le choix aux convives entre les féculents, quelques pommes de terre et des légumes variés encore présents sur les marchés : blettes, cardons, topinambours, purée de potimarron, brocolis en fleurettes, champignons sautés, céleri gratiné...

Dessert : pensez à une bonne soupe de fruits frais, légère et digeste, à quelques fruits exotiques agrémentés d'un sorbet. C'est le moment de mettre l'ananas à l'honneur : sa richesse en bromélaïnes facilitera votre digestion.



Choix des aliments

	A privilégier	A consommer avec modération
Apéritif	crevettes, bâtonnets de légumes, toasts maison	cacahuètes, chips, feuilletés, gâteaux apéritifs, charcuterie
Entrée	huîtres, crustacés, saumon fumé	foie gras, escargots farçis
Plat	volaille (dinde, chapon, gibier) ou poisson légumes verts céréales complètes	viandes en sauce, oie, canard féculents raffinés et pain blanc
Dessert	dessert à base de fruits bûche aux fruits ou sorbet	bûche au beurre, à la crème pâtisserie, crème glacée
Boisson	eau ++, vins, champagne, jus de légumes	apéritifs forts, liqueurs, cocktails, sodas, jus de fruits



RÉSEAU ATLANTIQUE DIABETE

Centre Hospitalier
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex 01
Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

atlantiquediabete@wanadoo.fr / www.atlantiquediabete.com

L'alimentation pendant les fêtes



Les repas des fêtes de fin d'année sont des moments de convivialité pendant lesquels on mange et on boit plus que d'ordinaire. Voici quelques conseils pour mieux gérer cette période et éviter la prise pondérale et le déséquilibre du diabète.



Attention au poids !



Si « Fêtes de fin d'année » riment souvent avec prise de poids, c'est principalement à cause :

- des aliments riches en sucres et en graisses (chocolat, foie gras...);
- de l'excès d'alcool;
- de l'inactivité (longueur des repas).

Dans une étude qui a suivi et pesé régulièrement 195 adultes de septembre à mars, les variations du poids sont parlantes : pendant la période qui précède les fêtes, de fin septembre à mi-novembre, le gain de poids est minime avec 180 grammes en moyenne. En revanche, on a tendance à prendre du poids pendant les fêtes : ainsi, en février, les participants pesaient en moyenne un demi-kilo de plus (480 grammes) qu'à l'automne. Repesés à l'automne suivant, ces adultes avaient conservé ce gain de poids. Les auteurs de l'étude estiment que **les kilos pris pendant la période des fêtes contribuent probablement à l'augmentation générale du poids à l'âge adulte.**



QUELQUES CONSEILS SIMPLES



- Prendre le temps de manger afin de laisser le temps à votre organisme de ressentir la satiété.
- Manger à votre appétit, mais éviter de vous resservir pour garder un peu de place pour les plats suivants que vous mangerez alors avec plaisir.



Attention à l'alcool

L'alcool apporte beaucoup de calories et il est donc conseillé d'en consommer modérément. Évitez les alcools forts ou sucrés et privilégiez plutôt le vin rouge et le champagne qui sont les moins caloriques.

Gare aux amuse-bouches



Les petits fours sont souvent riches en sel et graisses animales, et vous couperont l'appétit. Préférez les crudités avec une sauce légère (aux herbes par exemple).

Évitez le cumul de graisses au cours du repas

Foie gras = 45% de graisses, viande rouge ou oie = 15 à 20% de graisses, fromage = 20% de graisses, bûche traditionnelle = 20% de graisses, chocolat = 30% de graisses... Même si certaines sont des graisses de bonne qualité, elles n'en sont pas moins caloriques...

Ne lésinez pas sur les légumes verts !

Ils apportent des fibres qui vont ralentir l'absorption du sucre et augmenter la satiété. N'hésitez pas à les agrémenter et à les décliner sous diverses formes : en gratin, en purée...



N'oubliez pas de bouger...

Vous pouvez faire une marche digestive après le repas ou encore danser durant la soirée. Les bénéfices vont au-delà du moment de la pratique : le corps continue à brûler des calories et du sucre plusieurs heures après.



Et après les fêtes ?

Le lendemain, mangez léger ! Fruits, yaourt, thé ou café le matin, salade verte ou légumes et viande blanche ou poisson le midi et le soir. Il faut éviter de sauter un ou plusieurs repas, cela est encore plus délétère pour le poids.