



## **POUR PROFITER DES REPAS DE FÊTES, PRÉPAREZ-VOUS !**

**Pendant quinze jours, on consomme des mets inhabituels et en grande quantité. Du foie gras aux bûches glacées en passant par les chocolats, le champagne et les vins, on démarre souvent l'année avec des kilos en trop et l'appareil digestif en vac. Diététicienne référente à l'Hôpital Saint-Joseph de Marseille, Elodie Murolo explique comment éviter la sortie de route.**

**Philippe Schmit - 22 déc 2022**

**La période des fêtes est souvent l'occasion de manger plus que de coutume, mais notre corps est-il prêt à l'accepter ?**

**Elodie Murolo, diététicienne :** Entre l'alcool et les menus de fêtes, le corps reçoit de manière inhabituelle des aliments qui sont très riches en sucres et en gras. Ce qui peut entraîner un inconfort au niveau digestif et parfois détraquer notre flore intestinale. Et en plus, peut s'inviter une prise de poids !

**Faut-il se préparer en mangeant de manière plus légère les jours précédant les repas de famille et les réveillons ?**

Oui il faut préparer notre corps, notre tube digestif et notre flore intestinale. On évitera les aliments riches en sucres et en gras et on mettra sur les fruits, les légumes, et les céréales complètes qui sont aussi riches en fibres. On peut également jouer sur l'hydratation en consommant davantage d'eau, des thés verts et des tisanes, et on évitera les sodas. Cela permet de drainer le corps et de préparer notre organisme.

## **1 CHOCOLAT OK, PAS LA BOÎTE !**

**Foie gras, fruits de mer, dinde farcie, bûche glacée, chocolats, vin, champagne : parfois on a tout cela dans le même repas. Notre estomac peut-il raisonnablement digérer toutes ces choses ?**

Oui. Cela dépend de la sensibilité de chacun et de ce que notre estomac est capable d'accepter. J'insiste sur la notion de quantité. Si on consomme un chocolat, ce n'est pas la boîte entière !

**Souvent l'apéritif s'éternise et on mange déjà de manière démesurée avant de s'en remettre une bonne couche pour le repas...**

Il y a des petites astuces : éviter un apéritif avec des feuilletés mais plutôt attaquer avec des canapés de saumon ou de foie gras en entrée.

**On peut donc faire un bon repas très riche, ce n'est pas nocif pour la santé ?**

Non, c'est une histoire de quantité. Donc on peut manger de tout, il faut se faire plaisir, c'est une période festive, mais il s'agit d'être raisonnable. Au moment où on n'est pas invité, où on ne reçoit pas, on peut manger plus léger. En introduisant davantage de légumes, des céréales complètes, des protéines maigres comme le poulet ou la dinde ou le poisson. On réadapte notre alimentation dès qu'on le peut, en amont et en aval.

## **PRÉFÉREZ LES VERRINES DE LÉGUMES ET DES VELOUTÉS**

**Avez-vous une astuce pour profiter de toutes ces bonnes choses sans se mettre malade ?**

Ecouter son corps. Dès que vous ressentez l'effet de satiété, vous arrêtez, et pas une fois qu'on est plein et qu'on n'en peut plus !

**Quel est le menu de fête idéal pour une nutritionniste ?**

C'est vrai que les repas de fêtes sont souvent composés de plats traditionnels, avec le foie gras, le saumon, la dinde farcie. Ils nous rappellent des souvenirs ou des moments de partage. On peut être plus créatifs et essayer de mettre des légumes ou des fruits sous forme de verrines. Egalement des veloutés car c'est une période hivernale, donc ça fait du bien de se réchauffer. Un velouté avec du potiron et du lait de coco, ça donne des couleurs, ça donne envie et cela enrichit votre menu de fibres. Et ça évite de consommer trop de quantités d'aliments gras.

## **EVITEZ DE SAUTER UN REPAS**

**Quand on mange beaucoup, on a tendance à sauter le repas du soir. Est-ce une bonne chose ?**

En règle générale, on évite de sauter un repas. Pour éviter que tout ce que vous allez consommer après, votre corps va le stocker. Cela c'est de manière récurrente. Pourquoi ne pas manger un repas un peu plus léger, ne serait-ce qu'un yaourt avec un fruit, pas forcément faire un repas avec cinq composants comme on le fait habituellement ?

**Comment boire dans un même repas du champagne en apéritif, du vin blanc sur le poisson et du vin rouge sur le fromage, et on finira bien avec une petite Chartreuse ou un limoncello. C'est la réalité de nos repas ! Est-ce bien ?**

Que l'on soit en famille ou entre amis, il faut faire attention à la quantité d'alcool qu'on ingère. L'Organisation mondiale de la Santé préconise de ne pas consommer plus de 4 unités d'alcool, lors des occasions festives. Même si le repas s'étale sur la durée. Il faut également faire attention à la sécurité routière si vous prenez la voiture. Une astuce pour les personnes invitées, évitez de finir votre verre, laissez toujours une petite quantité d'alcool pour éviter qu'on vous resserve.

### **LES 3 V D'UNE ALIMENTATION SAINE**

**On dit qu'il faut boire de l'eau entre chaque verre d'alcool, c'est utile ou c'est du pipeau ?**

De l'eau, pourquoi pas ! C'est une bonne boisson, et ça vous remplit l'estomac, donc pas de problème.

**Quels fruits et légumes conseillez-vous en cette période de fatigue, de froid, et à quelle dose ?**

Je conseille plutôt les fruits et les légumes de saison pour leur tonus et leur vitalité. On va privilégier les légumes qui poussent sous la terre - les carottes, les poireaux, le panais - et les cucurbitacées comme la courge et le butternut. Au niveau des fruits ce sont les agrumes riches en vitamine C qui vont permettre de combattre toutes les maladies actuelles et que l'on peut essayer de mettre dans les plats de fêtes.

**Quels sont vos conseils nutritionnels pour démarrer l'année dans de bonnes conditions une fois qu'on a bien mangé, et avant la galette des Rois. On fait un régime, on se met à la diète ?**

On reprend dès que possible une bonne hygiène de vie, en équilibrant notre alimentation associée à une activité physique régulière. Pour être dans l'air du temps, je conseille de s'orienter vers une alimentation saine et durable avec la règle des 3 V : Variée c'est une alimentation qui privilégie le local, Vraie avec plus d'aliments bruts et moins d'aliments transformés car un bon aliment est un aliment peu dénaturé, Végétale en s'orientant vers les fruits et légumes plutôt que les aliments d'origine animale.