



DIÉTÉTIQUE

13 ASTUCES

POUR LIMITER LES
DÉGÂTS DE LA DINDE
ET DES MARRONS



Entre le 24 décembre et le 2 janvier, on prend en moyenne deux kilos. Se priver ? Pas question ! Mais suivre ces principes simples pour ne garder que de bons souvenirs des fêtes.

Au moment des fêtes, entre les huîtres, la dinde, le champagne, la bûche et les marrons, nous prenons en moyenne deux kilos qui vont inévitablement se loger là où on le souhaite le moins, sur les hanches, les fesses et les cuisses. Faut-il pour autant redouter ces moments de fête et dire adieu à notre silhouette de rêve ? Pas question ! « On prend du poids au moment des fêtes, c'est un fait dont beaucoup de personnes se plaignent. Mais dans ces kilos que l'on prend, il faut différencier le gras et l'eau », soulignent le Dr Olivier Coudron et le Dr Geneviève Moreau, qui viennent de créer le Scientific Institute for Intelligent Nutrition (SIIN). « Les kilos qui s'ajoutent sur la balance entre Noël et le Nouvel An ne sont pas du gras, mais de l'eau. » Une bonne nouvelle ? Certainement. Parce que cette eau qui s'accumule dans l'organisme est essentiellement due au déséquilibre ionique qui s'installe dans l'organisme à la suite des modifications de la charge acide, des apports en oligo-éléments et en minéraux, et qu'il suffit de ramener ces taux à la normale pour que tout rentre dans l'ordre. « Pendant les fêtes, on a tendance à manger beaucoup trop de sel », poursuivent les médecins. « On mange plus de pain, des pâtisseries, des plats cuisinés, de la charcuterie, des fromages, des huîtres. Autant d'aliments bourrés de sel qui favorisent la rétention d'eau, avec pour conséquence un kilo en plus, parfois deux, localisés essentiellement dans les membres inférieurs. On a plus de cellulite, les chevilles sont gonflées. Ça se voit sur la silhouette, mais ce n'est pas du gras. Le premier conseil qu'on peut donner, c'est de ne pas sauter sur sa balance au lendemain du réveillon ! En désacidifiant l'organisme dont l'équilibre acide-base a été perturbé par l'apport excessif en protéines, en fromages et en produits d'origine animale variés, il est tout à fait possible de perdre ce poids en huit à dix jours. » Pour arriver à maintenir sa silhouette au top sans privations ni frustration, on suit les treize conseils faciles à appliquer que nous donnent ces deux spécialistes de la nutrition raisonnée.



SANS LES KILOS!

3 Préparer des dips santé

Plutôt que les traditionnels chips-cacahuètes, préparez quelques dips équilibrés. Des crudités coupées en morceaux, du foie de morue assaisonné avec du jus de citron, des sardines, de la purée d'avocat ou des petites verrines remplies de soupe. Des chips cuits au four, pourquoi pas, mais sans oublier que même s'ils sont nettement moins riches en mauvaises graisses, ils restent malgré tout très salés.

4 Gérer sa consommation d'alcool

Du champagne, du vin, mais plutôt rouge que blanc, parce qu'il contient moins de sulfites ou, si on boit du blanc, le choisir bio, pour la même raison. Pas d'alcools forts à l'apéritif. Et on veille à toujours bien s'hydrater en gardant un grand verre d'eau à portée de main, car boire de l'alcool déshydrate le corps.

5 Sortir ses plus beaux verres

Une bonne astuce pour boire moins sans rien perdre en plaisir ? Servir le vin dans des verres plus petits. Une étude réalisée en Amérique par l'université Cornell a démontré qu'on a tendance à moins boire et à moins se resservir quand le vin est servi dans des verres plus petits. On inverse donc la tendance et on sert le vin dans les verres le plus petit possible, et l'eau dans les verres les plus grands possibles. À noter encore, un fait reconnu en œnologie : on apprécie plus le vin quand il est servi dans des verres très fins. Une toute bonne raison de sortir ses plus beaux verres pour la table du réveillon !

1 Surtout pas de diète avant

On ne s'affame surtout pas avant de réveillonner. L'effet sur le corps serait désastreux. « Si on se prive avant de manger beaucoup, le corps réagit en stockant beaucoup plus et beaucoup plus rapidement ce que l'on mange après », explique le Dr Moreau. « On mange équilibré et on force sur la ration de légumes, avec des soupes ou des salades. On consomme aussi un maximum de fruits et de sucres lents, comme des pâtes complètes ou des lentilles, qu'on accompagne d'une ou deux tranches de jambon enrichi en oméga-3. »

2 Manger une soupe avant l'apéro

« Pour désacidifier l'organisme avant la fête, je recommande de boire un bol de soupe faite maison », poursuit le Dr Moureau. « C'est beaucoup mieux qu'un fruit, qui risque de faire monter l'insuline en raison du sucre qu'il contient. Une soupe hydrate et permet d'arriver à l'apéritif sans être à jeun. » Une bonne technique pour ne pas se jeter sur les chips et les cacahuètes, surtout quand on est invité dans la famille ou chez des amis et qu'on n'a aucune maîtrise sur ce qui sera servi ensuite. En prenant un grand bol de soupe avant le réveillon, on est en plus certaine d'avoir au moins une bonne dose de légumes au menu et de mieux résister à l'alcool de l'apéritif.

6 Bien arroser son repas

À côté du vin, proposez une eau bicarbonatée (Vichy Célestins, Badoit, Saint-Yorre). Elle favorise la digestion et permet d'éviter les sensations de lourdeur qu'entraînent souvent les repas de fêtes.

7 Cibler les bonnes graisses

« On mange beaucoup plus gras pendant les fêtes, mais ce n'est pas forcément un problème », rassure le Dr Coudron. « On a diabolisé le gras pendant longtemps, mais on s'est trompé, parce qu'il existe différentes formes de gras : des gras qui sont mauvais pour le poids et entraînent des risques cardiovasculaires, et puis des gras qui sont très bons pour le corps et que nous devrions même consommer davantage. La vraie question est donc : est-ce que je mange trop de mauvaises graisses et assez de bonnes pendant un repas de fêtes ? Un bon chapon ou une oie, c'est très gras, mais si leur viande est riche en oméga-3 et faible en mauvaises graisses, ça n'a aucun impact négatif sur le corps. Ce qui veut dire qu'on doit avant tout suivre la filière alimentaire de la viande que l'on consomme. Si on est dans une filière industrielle où les animaux sont nourris n'importe

comment, alors oui, on sera mal nourri. Mais si on suit la filière d'agriculture à vocation santé dans laquelle les animaux sont nourris avec des graines de lin, bourrées d'acide gras oméga-3 et pauvres en mauvaise graisse, alors non seulement la viande aura meilleur goût, mais elle sera aussi tout à fait bonne pour la santé. » Pendant les fêtes, donc, faites-vous plaisir, mais privilégiez les produits issus de la filière oméga-3. On les reconnaît à leur label (Equilibrium, Columbus, Blanc-Bleu-Cœur). Ces produits sont au même prix que les autres, mais c'est le jour et la nuit au niveau de l'équilibre alimentaire !

8 Faire sa mayonnaise soi-même

Dans le même ordre d'idée, il est tout à fait possible de sauver son homard à la mayonnaise – c'est si bon ! – sans pour autant mettre son équilibre alimentaire en péril. Il suffit de

LE SIIN, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Fondé par le Dr Olivier Coudron, spécialiste de l'alimentation qui a notamment lancé le premier enseignement universitaire sur l'alimentation, et par le Dr Geneviève Moreau, spécialiste de la micronutrition, le SIIN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition), dont le siège se situe à Wavre, est une association d'experts – ils sont plus d'une trentaine – qui vise à promouvoir une alimentation raisonnée, c'est-à-dire une alimentation dans laquelle on réfléchit pour trouver ce qui est le meilleur dans l'assiette, pour l'organisme et la santé bien sûr, mais aussi pour la planète. « Le SIIN, c'est

un peu comme si les scientifiques descendaient dans la rue pour répondre à toutes les questions que le grand public se pose sur la manière de s'alimenter », expliquent les docteurs Coudron et Moreau. Nous sommes un institut totalement indépendant qui se veut le relais des connaissances scientifiques en matière d'alimentation vers le grand public. La trentaine d'experts qui le composent réfléchissent à partir de leurs connaissances scientifiques pour les mettre en pratique et répondre de manière concrète aux questions du public. Nous formons les médecins et les diététiciens qui en font la demande, nous organisons des formations pour les cuisiniers, les restaurateurs, les boulangers, les cantines scolaires, les maisons de retraite et tous les professionnels du secteur de l'alimentation. Pour le grand public directement, notre site interactif (*) permet de

poser toutes les questions sur l'alimentation : que dois-je manger si je suis fatiguée ? Diabétique ? Comment nourrir mon bébé ? Quelle alimentation conseiller à mes grands-parents qui se font vieux ? Le sucre brun sucre-t-il moins que le sucre blanc ? Il est également possible d'envoyer ses recettes pour qu'elles soient transformées dans l'esprit d'une alimentation santé. Le résultat dans l'assiette reste tout aussi bon, mais l'effet sur le corps n'a plus rien de négatif. Sur le site, on trouve aussi toutes les adresses et les références pour manger selon les principes de la nutrition santé. Pour 2010, nous travaillons sur la création d'un e-coaching qui permettra de donner des réponses tout à fait personnalisées. » Prête à manger de manière raisonnée ? On vous attend sur ce site bourré de références sérieuses et où les informations sont validées par les spécialistes, nationaux et internationaux, les plus réputés dans le domaine.

(*) www.siin-nutrition.com

faire sa mayonnaise soi-même et de suivre la recette du SIIN. Des œufs enrichis en oméga-3 (du type Columbus), un jus de citron, de l'huile de colza, un peu de sel, du poivre, et voilà une mayonnaise tout à fait équilibrée et bonne pour la santé. Si vous préférez le homard à la nage, pensez à ajouter un maximum de légumes et servez-le avec une crème fraîche enrichie en oméga-3.

9 Garnissez votre table de légumes

Décorez votre table en y ajoutant les touches de couleurs apportées par les légumes : présentez-les dans de petits ramequins à côté de l'assiette. Quelques brocolis, des champignons pleins de sélénium, une salade... Il n'est même pas besoin de changer la recette classique de la traditionnelle dinde farcie si on pense à lui associer un maximum de légumes qui vont limiter son impact négatif sur le corps. Si vous n'avez pas le temps d'éplucher et de couper les légumes, pensez aux sachets de légumes surgelés, qui valent les légumes frais et prennent nettement moins de temps au niveau de la préparation.



SANS LES KILOS!



10 Au moment du fromage, des légumes encore

Accompagnez le plateau de fromage d'une salade pour préserver l'équilibre acide-base dans le corps. Agrémentez-la de cerneaux de noix pour plus de variété. Du pain? Du beurre? Ce n'est pas interdit. À condition de choisir un pain complet, et si possible salé avec du sel de potassium plutôt qu'avec du sel de sodium (on commence à trouver ce type de pain dans certaines boulangeries). Quant au beurre, choisissez-le enrichi en oméga-3 pour préserver l'équilibre en bonnes graisses.

11 Mangez de tout

Aux repas de fêtes, ne vous privez pas! « Quand c'est la fête, on s'amuse, on mange ce qu'on veut, pas de contraintes, qui impliquent toujours des frustrations qui conduisent à des excès par effet rebond », souligne le Dr Moreau. « Mieux vaut laisser aux fêtes leur dimension de symbole de dérive et d'excès », enchaîne le Dr Coudron. « Faire des excès une à deux fois par an, ce n'est pas un problème. Le vrai problème, c'est quand on fait des excès tous les jours. Le plaisir fait partie du bien-être dans le cerveau, qui fait qu'on va se sentir bien dans sa peau. »

12 Pas de problème au dessert

Si vous avez profité du repas de fête, le dessert ne représente généralement pas un problème. On est souvent rassasiée quand arrive la bûche et on se contente d'un tout petit morceau. Si vous en avez la possibilité, faites votre gâteau vous-même, en privilégiant une fois encore les ingrédients santé: crème fraîche et beurre aux oméga-3, sucre de canne ou sucre brun. Diminuez toujours de moitié la quantité de sucre recommandée dans la recette de base. « C'est tout aussi bon, et à ce stade du repas, on ne remarque souvent même pas la différence », conclut le Dr Moreau.

13 Pas de diète forcée après

Au lendemain des fêtes, on ne fonce pas sur sa balance et on reprend tout simplement une alimentation équilibrée sans se priver. « Si on se lance par exemple dans un régime hyperprotéiné après les fêtes, on prive son corps de glucides, ce qui entraîne un effondrement de la production de sérotonine, l'hormone qui nous permet de rester zen. Il s'ensuit souvent une irritabilité qui conduit à se gaver de sucre en compensation », explique le Dr Moreau. On obtient donc l'effet inverse de ce que l'on recherche! Mieux vaut faire une journée « nettoyante » pendant laquelle on consomme un maximum de légumes et de fruits, en veillant à ingérer malgré tout suffisamment de protéines. Le conseil du Dr Coudron: prendre une dose de probiotiques (en pharmacie) quelques jours avant et après les fêtes pour favoriser le déstockage et le retour à la normale.

LAURENCE DESCAMPS

LA DINDE DE NOËL, C'EST PAS MOI

C'est le retour du grand paradoxe des fêtes: on va enfin pouvoir décompresser de cette année et de son rythme de folie, et se faire plaisir. Mais il faudra quand même rentrer le ventre pour être jolie sur les photos, et fermer la jolie petite robe noire qu'on s'est achetée exprès pour l'occasion. Une fois par an, on peut laisser moisir sa balance sous le lavabo de la salle de bain. Exit la culpabilité, qui fait grossir aussi sûrement que les profiteroles. J'ai déjà fait le plein de légu-

mes frais, pour mitonner de succulents petits potages et me caler l'estomac avant chaque invitation. Ça m'évitera de plonger dans le bol de chips chinois posé à côté des dips de brocoli. Cette année, je contrôle.

Le premier soir, ça marche. Surtout parce qu'on ouvre les hostilités gastronomiques par un dîner chez une copine hyper saine, qui assimile jouissance gustative et quinoa mariné aux graines germées. Je me sens toute légère. Je n'ai même pas pris de dessert. En même temps, je crois qu'il

était encore vivant. Deuxième jour: réveillon en famille. Ça se complique. Toutes ces délicieuses victuailles sont tellement rassurantes et familières que je dois me répéter avec conviction que c'est de la farce aux marrons et aux petits foies rôtis, pas de l'amour. Puisqu'il fait fureur chez toutes les sylphides de la rédaction, je décide illico d'adopter le

régime dissocié: les frites d'un côté, les pralines de l'autre. Je m'agrippe à mes bonnes résolutions, mais mes mains glissent à cause de la confiture d'abricots du pain d'épices fourré. À la fin du mois de décembre, mon bouillon, intact, a tourné dans son tupperware. La petite robe noire passe toujours, mais elle proteste.

En janvier, le vrai challenge sera de ne pas commencer mon régime détox en finissant le reste de bûche planqué derrière les citrons (pour le jus à boire pur, tiède et à jeun). On a tout juste digéré les cailles aux truffes qu'il faut tirer les rois. Plusieurs fois, parce que je veux la couronne. Je serai plus raisonnable en février. Promis. En tout cas, après la Chandeleur. Heureusement, j'ai sous les yeux un excellent dossier sur le bon comportement alimentaire à tenir pendant les fêtes. Un article à dévorer.

ELISABETH CLAUSS