

## **Profiter pleinement du temps des Fêtes**

Le temps des Fêtes! Pour ceux qui ont cette chance, c'est l'occasion de passer du temps en famille, de se réunir autour de la table pour déguster un succulent repas et d'en profiter pour transmettre nos traditions alimentaires. Il s'agit d'un moment de partage et d'échange qu'il faut savourer.

Ce n'est surtout pas le moment de se mettre des interdictions. La restriction n'a vraiment pas sa place lors de ces festivités! Le but de cet article est de vous guider pour éviter certains pièges de l'abondance.

### **1- Éviter d'avoir le ventre vide**

Il est souvent tentant de sauter un repas en se disant que le prochain sera plus copieux qu'à l'habitude. Mauvaise stratégie! En adoptant ce comportement, vous risquez d'arriver affamé à votre fête. Ainsi, tous les aliments vous sembleront attrayants et il vous sera beaucoup plus difficile d'écouter vos signaux de satiété.

Au repas précédent, inspirez-vous de l'assiette santé soit : 50% légumes, 25% protéines et 25% féculents. De plus, si vous avez un petit creux avant de partir, nous vous conseillons de prendre une collation en privilégiant les crudités avec ou sans humus, un bol de soupe aux légumes, une salade, un fruit avec des noix...

### **2- Se tenir loin de la nourriture**

Plus on est près de la nourriture, plus on sera tenté de grignoter. Essayez de vous tenir occupé et le plus loin possible de la table d'aliments. Si on sert des hors d'œuvres, limitez-vous à quelques-uns et, si disponible, optez pour ceux à base de légumes et/ou de fruits.

### **3- Manger lentement et mastiquer chaque bouchée**

Prenez plaisir à manger.

Bien mastiquer amène à manger plus lentement. Manger lentement permet de savourer pleinement chaque bouchée et de profiter au maximum de votre repas. De plus, ça laisse le temps à votre corps d'envoyer le signal à votre cerveau que vous êtes rassasié. Rappelez-vous : le cerveau a besoin d'environ 20 minutes pour recevoir ce signal.

#### **4- Utiliser de plus petites assiettes / prendre de plus petites portions**

Utiliser de plus petites assiettes permet, bien évidemment, de manger de plus petites portions mais également de prendre un temps d'arrêt pour interroger notre sentiment de faim avant de poursuivre. Si vous concluez que vous avez encore faim pour une 2<sup>ième</sup> assiette, cela sera un choix conscient et non une obligation à vider son assiette.

De plus, certains chercheurs ont observé qu'on avait tendance à surestimer la taille des portions de nourriture servie dans des assiettes aux bords plus larges. C'est une technique qu'on voit régulièrement en restauration. Pourquoi ne pas l'utiliser à la maison?

#### **5- Augmenter son apport en fibres**

Les fibres exercent une action positive sur la satiété car elles nous obligent à mastiquer. Allez-y abondamment pour les crudités. Débutez votre repas avec une soupe ou un potage de légumes et, si vous pouvez vous servir vous-même, comblez la moitié de votre assiette de légumes.

Si vous servez un plateau de fromages, agrémentez celui-ci de légumes de fruits et de noix.

#### **6- Réduire les gras animaux**

Préparez les fonds de cuisson à l'avance. Ainsi vous pourrez les dégraisser avant de les utiliser pour les soupes et/ou les sauces.

Pour un potage et /ou des sauces onctueuses utilisez le lait évaporé ou encore, la préparation crémeuse de soya pour cuisson pour limiter la crème.

Préparez vos trempettes avec du yogourt nature grec contenant moins de 2% MG.

Remplacez le beurre par l'huile d'olive ou du beurre fouetté. De plus, dans une recette, il est possible de remplacer le beurre par l'huile mais vous devez diminuer la quantité par un facteur de 0.75 (ex. : 250 ml (1 tasse) de beurre = 180 ml (¾ tasse) d'huile).

## 7- Modérer sa consommation d'alcool

Comme le dit le slogan : la modération a bien meilleur goût. Buvez lentement et déposez votre verre entre chaque gorgée.

Alternez votre consommation d'alcool avec de l'eau régulière ou de l'eau pétillante. Si c'est à votre disposition, utilisez des verres plus petits. En effet, certaines études ont démontré que cette technique aide à réduire notre consommation totale.

En plus des festivités, le temps des Fêtes est excellent pour la santé cognitive. Pourquoi? Parce que les activités qui y sont associées concordent presque toutes avec les saines habitudes qui stimulent les fonctions cognitives. Par exemple : se réunir avec ses proches/amis (socialiser), faire des jeux (être stimulé intellectuellement), jouer/marcher dehors (faire de l'exercice) ....

Finalement, ce qu'il faut se rappeler c'est : RESPECTER SA FAIM. La tentation est souvent forte pour goûter à tout alors, mieux vaut prendre de plus petites portions. Souvenez-vous, les repas du temps des Fêtes représente une infime partie de votre alimentation donc, même si votre assiette n'est pas parfaite, pourquoi en faire tout un plat! Entre les jours de célébration, reprenez vos saines habitudes : manger équilibré et bouger.

Passez un très beau temps des Fêtes. Nous vous offrons nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année que nous espérons joyeuse !

L'équipe de nutrition

Karine Lamoureux, Lyne Chevrefils, Chantal Gariepy et Élise Latour

Références :

- Tremblay A.; *Prenez le contrôle de votre appétit... et de votre poids*, Édition de L'Homme, 2010
- McClain AD and coll.; *Visual illusion and plate design: the effects of plate rim widths and rim coloring on perceived food portion size*; Int J Obes (Lond)2014
- Pechey R. and coll.; *Does glass size and shape influence judgements of the volume of wine?* Plos One 2015
- Mantzari E. and coll; *Impact of wine bottle and glass sizes on wine consumption at home: a within- and between- households randomized controlled trial*; Addiction 2022
- <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2022/12/14/le-temps-des-fetes-c-est-bon-pour-votre-sante-cognitive/>