

Ciel, ma balance!

Arrosés et riches en calories, les repas de fin d'année font trembler les accros à la balance. Tour d'horizon des bonnes et mauvaises idées, histoire que Noël ne se transforme pas en cauchemar...

Aïe, déjà Noël. Voilà qui va faire mal, vous dites-vous en pensant aux kilos de petits-fours et de biscuits qui vont défiler sous votre nez ces prochains jours. Entre la dinde, la bûche et les apéros qui s'enchaînent à une vitesse proche de celle de la lumière, il va falloir faire preuve d'un mental de fer pour résister à la tentation. La presse féminine ne manque pas de vous le rappeler: les fêtes font grossir. Les magazines regorgent de trucs et astuces pour que

vous puissiez en jouir en toute quiétude: 3 kilos en moins en deux semaines pour entrer dans sa petite robe noire le soir du réveillon, détox éclair, régime soupe, tout est bon pour préparer son corps à affronter le marathon calorique des fêtes de fin d'année. De quoi en perdre son latin. Histoire de retrouver un peu de sérénité, tour d'horizon des bonnes et mauvaises idées pour affronter les fêtes sans en faire tout un plat.

Texte: Viviane Menétrey



Faire un régime avant les fêtes

Perdre 2 ou 3 kilos avant le grand soir, histoire de rentrer dans sa robe et de pouvoir se resservir trois fois de bûche. L'idée est séduisante mais seulement sur le papier. En s'imposant un régime éclair juste avant une période où l'on est appelé à manger davantage, on ne fera qu'augmenter la frustration et le risque de craquer plus qu'à l'accoutumée face à ces délicieux repas. Les fêtes sont là justement pour offrir du plaisir et rien ne sert de se restreindre ou de se faire du mal avant, enjoint Tania Lehmann, diététicienne indépendante et coordinatrice de Fourchette verte Genève.



«Les fêtes sont là pour offrir du plaisir et rien ne sert de se restreindre ou de se faire du mal avant»

Tania Lehmann,
diététicienne

Sauter le petit-déj' le jour J

Là encore, inutile de s'affamer. C'est le meilleur moyen pour se ruer sur les flûtes et les cacahuètes dès l'apéro. «Il ne faut surtout pas jeûner avant, car on risque de manger plus que la normale et davantage de produits gras», confirme Véronique Di Vetta, diététicienne à la consultation d'obésité et des troubles du comportement alimentaire au CHUV, à Lausanne. On déjeune donc comme à l'accoutumée et selon sa faim.



Prendre du poids pendant les fêtes n'est pas une fatalité!

Prendre du plaisir et s'écouter

Le jour J, on évite de se priver. «Les repas de fête n'ont lieu que quelques fois par année et l'important est avant tout de prendre du plaisir», enjoint Véronique Di Vetta. Inutile de se restreindre, on mange de tout, mais en n'oubliant pas d'équilibrer son assiette avec quelques légumes ou des fruits s'ils sont au menu. Pendant le repas, on essaie de mâcher lentement et de savourer ce que l'on mange. «Si on se concentre sur le plaisir gustatif, on risque d'être beaucoup moins tenté de se resservir», note Tania Lehmann. Et si la tentation était trop forte, elle conseille de s'adapter par la suite, quitte à sauter un re-

pas. «Souvent les gens n'écoutent pas leur corps. Ils n'ont pas faim, mais mangent quand même une soupe ou un petit quelque chose au repas suivant parce qu'ils ont dans l'idée qu'il ne faut pas sauter un repas. C'est faux, si l'on n'a pas faim, cela signifie que son corps n'a pas besoin de nouvel apport énergétique.» Quant à l'alcool, riche en apport calorique, on essaie de limiter sa consommation et d'avoir à portée de main un verre d'eau, poursuit Véronique Di Vetta. Lors des apéros de fin d'année, on évite de squatter le buffet et de piocher dans les petits-fours machinalement en discutant.

Au feu les bonnes résolutions

Cette fois les fêtes sont bel et bien terminées. Si vous avez été gâté côté papilles, votre balance, elle, ne vous a pas fait de cadeau. Les 2 ou 3 kilos tant redoutés sont là, et vous avez beau rentrer le ventre, rien n'y fait. Face à cette triste réalité, la tentation de prendre une énième bonne résolution et d'entamer un régime vous titille. Mais est-ce bien raisonnable? Véronique Di Vetta déconseille ce type d'exercice qui peut rapidement s'apparenter à un régime yoyo: «Manger un peu plus que d'ordinaire durant quelques jours ne va pas déstabiliser durablement le poids, explique-t-elle. Pour retrouver la ligne, elle conseille de reprendre rapidement ses habitudes alimentaires. «En mangeant à nouveau normalement, en respectant les sensations de faim et de satiété, les quelques kilos pris s'envoleront en deux ou trois mois.» Un peu de patience, de repas équilibrés et d'exercice, voilà la clé du succès.

Les fêtes les plus courtes sont les meilleures

Vous ne vous êtes rien refusé durant les fêtes et vous avez bien fait. Mais les meilleures plaisanteries sont les plus courtes. Essayer autant que possible de ne pas prolonger les festivités et de laisser traîner sous vos yeux le paquet de biscuits au beurre, les truffes offertes par tante Agathe le soir du réveillon et même la corbeille de mandarines! «Le mieux est de ne pas avoir d'aliments visibles sous les yeux afin d'éviter le grignotage», conseille Véronique Di Vetta.