

Repas de Fêtes: comment aborder sereinement le plaisir gustatif?

ÉQUILIBRE Avec les repas de fin d'année accumulés, la fête peut être gâchée par des digestions difficiles ou des kilos en trop. Les conseils de la diététicienne Pauline Solioz pour célébrer les Fêtes sereinement tout en se faisant plaisir.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

«Inutile de diaboliser les repas de Fêtes et de culpabiliser.» La diététicienne à la Fondation Senso5 Pauline Solioz rappelle que si les repas sont plus copieux entre Noël et Nouvel An, c'est une petite période de l'année: «On ne va pas prendre trois kilos en une nuit.» En réalité, quand on mange un peu plus, l'eau s'accumule dans nos tissus, on se sent plus lourd. Tout se régule naturellement quand on reprend de bonnes habitudes alimentaires. Aborder sereinement cette période commence en amont: «Quelques jours avant, préparez des repas équilibrés plus légers, mais ne sautez pas de repas car cela crée une frustration et l'envie de se jeter sur la nourriture au repas suivant.» Selon Pauline Solioz, «trop attendre pour manger, c'est favoriser le coup de barre. Notre corps a besoin d'énergie rapidement, il sera alors attiré vers des aliments riches en sucres et en graisses, comme le chocolat ou le fromage.» Prendre une collation en journée à base d'aliments bruts moins transformés, tel que des crudités ou des fruits secs, évite la trop grande sensation de faim avant un repas copieux.

Manger lentement et savourer les plats

Lors de l'apéritif déjà, l'envie de tout goûter est irrésistible. Comment freiner la main qui pioche machinalement dans le bol de chips ou de cacahouètes? L'astuce de la diététicienne: «Prenez une petite assiette pour y déposer votre sélection, ainsi vous contrôlez mieux les quantités ingérées.» Conseil pour la préparation: ne pas multiplier les aliments, offrir des dips de légumes ou des canapés garnis de fruits. Pour le dessert, les sorbets sont moins ri-



SE SENTIR BIEN À LA TABLE DES FÊTES

Repas légers avant les Fêtes

Manger lentement et qualitativement

S'hydrater régulièrement

Soigner la qualité du sommeil

Etre attentif aux quantités ingérées

Ressentir le plaisir gustatif

Bien bouger entre les repas

Ecouter ses émotions et son corps

QUELQUES JOURS AVANT, PRÉPAREZ DES REPAS ÉQUILIBRÉS PLUS LÉGERS, MAIS NE SAUTEZ PAS DE REPAS.»

PAULINE SOLIOZ
DIÉTÉTICIENNE ASSDD CHEZ SENSO5

ches en graisses, et si on tient à la traditionnelle bûche autant en choisir une plus petite de qualité supérieure puis l'agrémenter d'un fruit découpé.

Pauline Solioz invite surtout à déguster chaque bouchée lentement, pour apprécier les différentes textures et saveurs. Ainsi, on res-

sent mieux la satiété qui intervient après environ vingt minutes. Ce n'est pas la quantité qui crée le plaisir gustatif. S'écouter quand on est rassasié, c'est éviter le ventre gonflé, symptôme du trop manger. L'hydratation compte aussi. «On confond souvent la sensation de faim et de soif. La faim se manifeste par des crampes d'estomac, des gargouillements et de la nervosité, alors que la bouche sèche et les maux de tête révèlent la soif», explique Pauline Solioz. Boire régulièrement des boissons non sucrées freine aussi le grignotage. Les eaux aromatisées peuvent être une alternative festive. Enfin, une consommation modérée d'alcool est recommandée: «L'alcool est calorique, ne buvez pas le ventre vide et consommez un verre d'eau après chaque verre alcoolisé. Comme pour la nourriture, optez pour la qualité.»

Lendemain de fête: bouger et bien dormir

«Quand la fatigue s'accumule, le grignotage augmente», confie la diététicienne. Le manque de sommeil nous rend raplapla, alors nous mangeons pour avoir de l'énergie. Profitez des Fêtes pour prendre le temps de vous reposer. Partager un bon repas participe à la détente et au plaisir, mais récupérer est essentiel. Bien dormir est bénéfique. L'activité physique participe aussi à notre bien-être pendant cette période. Selon Pauline Solioz, «bouger en extérieur et profiter de la luminosité du jour aide à la digestion». Quand on a trop bu d'alcool, il est conseillé de boire un bouillon pour se réhydrater plus rapidement. Enfin, la diététicienne met en garde contre les régimes detox: «La privation crée frustration et culpabilité, faites confiance à votre corps qui régule son poids et adoptez une attitude positive.» Le lendemain d'un repas copieux, si on ne ressent pas la faim, il est possible de réduire le petit-déjeuner, puis de préparer des repas plus légers pour reposer un foie fatigué, par exemple un bircher ou une salade composée. Et si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à consulter un professionnel. ●

L'AVIS DE LA PSYCHOLOGUE

Manger en pleine conscience: être à l'écoute de soi

Patricia Nanchen est psychologue FSP au Centre Enfance et Famille de Saint-Maurice. Elle explique: «On ne se rend pas compte que lorsque nous mangeons tout en parlant, nous sommes en mode pilotage automatique avec notre mental, et il devient plus difficile de s'écouter.» Le corps parle, confie la psychologue: «Il est le premier déclencheur d'une problématique émotionnelle, par exemple une douleur au ventre peut être liée à une émotion. Soigner ces moments de Fêtes, c'est ralentir, être en accord avec soi-même et respecter ses besoins, que ce soit pour les repas, leur environnement ou les personnes avec lesquelles je choisis de les

partager.» Elle invite à faire des allers-retours entre soi et ce qui se passe à l'extérieur de soi pour apprendre à ressentir toutes les saveurs des aliments que nous dégustons. Cela permet de mieux reconnaître les messages de notre corps comme l'estomac plein, et de cerner plus finement nos besoins. La pleine conscience est un art de chaque instant qui s'apprend et se pratique, confie la psychologue, la nourriture en fait partie. A l'approche des Fêtes, Patricia Nanchen reçoit souvent en consultation spontanée des gens qui ont peur de trop grossir: «La thérapie comportementale et cognitive, brève et générale, fonctionne bien pour les ai-

der à traverser ces Fêtes plus sereinement.» Avec le lien thérapeutique qui crée un contact humain neutre, la personne ne reste pas seule avec ses difficultés. La psychologue conclut: «Il importe pendant les Fêtes de trouver l'équilibre entre le bien-être et le laisser-aller, de tolérer les écarts et le grignotage, et finalement d'accepter que l'on ne puisse pas toujours faire tout juste.» ●



PATRICIA NANCHEN
psychologue FSP, au Centre Enfance et Famille de Saint-Maurice

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

