



CENTRE D'INFORMATION DE LA
Diététique Minceur

COMBINER DIÉTÉTIQUE ET PLAISIR PENDANT LES FÊTES, C'EST POSSIBLE ?

Saumon, foie gras, champagne, bûche... le gros problème des fêtes c'est cette répétition d'agapes ! Mais pas question de bouder le réveillon par crainte de prendre quelques kilos. Pour passer des fêtes de fin d'année gourmandes sans remords, le Centre d'Information de la Diététique Minceur a interrogé Katia Tardieu, diététicienne, qui nous livre ses conseils et fait le point sur quelques idées reçues... qui ne viendront plus jouer les troubles fête !



Collection n°3 : Excès d'Hiver 2012

AVANT LES FÊTES : ON SE PRÉPARE



Comment commencer un régime alors qu'on entre dans la période hivernale et que notre corps a de plus grands besoins énergétiques ?

Penser que l'hiver nécessite des apports caloriques supplémentaires est une idée reçue. Les maisons et les bureaux sont surchauffés, ainsi que les voitures et les transports en commun. Autrement dit, excepté pour ceux qui travaillent à l'extérieur et peu couverts, les besoins énergétiques ne sont pas tellement plus élevés qu'en été ! Donc on ne se jette pas sur les produits plus gras ou plus sucrés sous prétexte que notre corps brûlera plus de calories: c'est une erreur...

Si vous avez du mal à tenir et que vous avez besoin d'un « coup de pouce » pour rééquilibrer votre alimentation, vous pouvez utiliser les **Aliments Diététiques Minceur**. Lors de mes consultations, je les conseille pour amorcer ou relancer une perte de poids. Ils sont intéressants car ils servent de base à une éducation nutritionnelle ayant pour objectif de retrouver à une alimentation équilibrée et variée.

Sauter des repas ou manger très léger avant les fêtes : une bonne idée ?

Contrairement aux idées reçues, sauter un repas ne fait pas maigrir et peut avoir des effets néfastes. En effet, au-delà des carences engendrées pour l'organisme, quelques heures après avoir sauté un repas, vous risquez de « craquer » à cause d'une fringale ou d'une envie de manger exagérée et donc de grignoter n'importe quoi. Plusieurs études montrent également que l'on peut alors avoir tendance à manger davantage au repas suivant.

De même, la formule soupe et yaourt n'est pas forcément une bonne idée. C'est un repas dont l'apport calorique peut être inférieur 200 kcal, avec très peu de protéines et de glucides : c'est la faim assurée le lendemain !

Si vous souhaitez entamer une démarche de perte de poids avant l'hiver en allégeant votre diner en toute sécurité, il serait préférable d'utiliser des « substituts de repas » dont la composition est réglementée. Leur teneur en protéines, vitamines et minéraux est strictement encadrée et ils satisferont autrement mieux vos besoins qu'une soupe et un yaourt.

Les Aliments Diététiques Minceur sont très pratiques et vous évitent de sauter un repas ! Disponibles partout : pharmacies, parapharmacies, grandes surfaces, vente par correspondance et boutiques spécialisées, ils sont simples à utiliser et facilement transportables. Ils sont donc bien adaptés pour remplacer le repas du midi sur le lieu de travail ou, plus généralement, hors de son domicile.



Katia Tardieu est diététicienne libérale et formatrice en nutrition et hygiène alimentaire à Paris.



PENDANT LES FÊTES : ON DÉCULPABILISE



Est-il possible de perdre du poids pendant les fêtes de fin d'année ?

Je ne crois pas qu'il soit judicieux de chercher à perdre du poids durant cette période. Le moral risquerait d'être mis à rude épreuve, la frustration sera à son comble au bout de quelques jours et le risque de craquer sera plus important encore ! Et puis en cette période de fête, la convivialité est de mise.

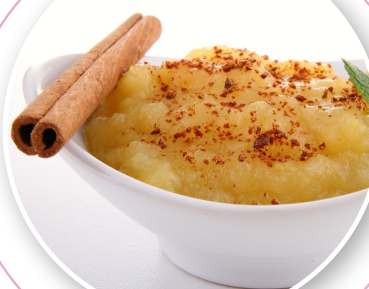
Contrairement à certains régimes qui ont tendance à isoler ceux qui le suivent, **les Aliments Diététiques Minceur s'adaptent parfaitement aux habitudes alimentaires de chacun** en s'inscrivant dans une démarche de consommation alimentaire variée, structurée autour de vrais repas. En effet, au moins un repas quotidien doit être composé uniquement d'aliments courants. **Ils permettent donc de continuer à partager des moments de plaisir et de convivialité.**

Par ailleurs, si un ou 2 repas riches n'ont pas réellement d'influence sur le maintien du poids, c'est leur répétition qui pose problème. Quelques petites astuces suffiront pour le moment. À table, écoutez vos sensations de faim et de satiété : mastiquez, savourez et réduisez vos portions ! **Si vous êtes vraiment trop gourmande, prenez un en-cas hyperprotéiné hypocalorique « collation »** quelques heures avant de passer à table, cela vous permettra de ne pas vous jeter sur l'apéritif, et d'attendre l'entrée, voire d'aller au plat principal directement.

Y a-t-il des aliments à éviter ou à privilégier durant les fêtes ?

Si vous avez le choix : privilégiez les fruits de mer tels que les huîtres, les gambas... Ils sont riches en protéines et en iode et ne contiennent pas de lipides. Le saumon fumé, même gras, contient des protéines et des acides gras oméga 3. Attention toutefois à tous les « à côtés » comme le pain, les blinis, le beurre ou la crème. Quant à la dinde, c'est une viande plutôt maigre : accompagnée de fagots de haricots verts et d'une cuillère de marron (pour les féculents) ce sera tout à fait équilibré. Si vous apportez le dessert : préférez les bûches glacées moins caloriques que les bûches pâtisseries !

Après un repas de fêtes, souvent riche en sucres et en graisses, on peut compenser intelligemment sans trop se serrer la ceinture, car notre organisme doit continuer à assurer ses besoins au quotidien ! **On pourra utiliser les Aliments Diététiques Minceur en intégrant un substitut de repas ou un encas partie de repas à 1 ou 2 repas de la journée.**



APRÈS LES FÊTES ... ON TIENT SES BONNES RÉOLUTIONS !



Je n'ai pas grossi pendant les fêtes, comment maintenir le cap et continuer à perdre du poids ?

N'oublions pas qu'un régime alimentaire doit avoir un début et une fin. Au début, on a besoin de rompre avec ses habitudes alimentaires et à la fin on doit reprendre une alimentation équilibrée. Si vous avez réussi à ne pas prendre de poids pendant les fêtes, voire à perdre quelques kilos, vous devez prendre conscience de l'effort accompli. Si vous vous sentez vraiment bien, vous avez atteint ce qu'on appelle

« votre poids de forme ». **Les Aliments Diététiques Minceur** sont un bon outil pour vous guider vers ce poids de forme.

Ils aident à s'approprier au fur et à mesure les principes de base de l'équilibre alimentaire et à s'orienter vers une nouvelle hygiène de vie. Avec les ADM, la perte de poids est progressive, raisonnable, et donc durable.

Le sport est-il incontournable pour ne pas reprendre des kilos ?

Attention, il faut différencier le sport à haute dose et l'activité physique ! Pratiquer une activité physique régulière permet de mieux réguler son appétit et d'augmenter notre dépense calorique. Mais il est important de poursuivre cette démarche une fois la perte de poids amorcée. En effet, lorsqu'on commence à perdre du poids, le corps change et nous entrons dans une phase de reconquête de notre image. L'activité physique tient alors un rôle clé dans notre hygiène de vie, c'est un

véritable soutien psychologique qui permet d'entretenir notre volonté et notre motivation.

Les Aliments Diététiques Minceur seront de bons alliés dans cette démarche. Leur composition répondant à des exigences réglementaires, en matière d'apport en macro et micro nutriments, il permettent de réduire les apports énergétiques tout en garantissant la sécurité nutritionnelle du consommateur.

Et le fameux effet yoyo... peut-il arriver, même des mois après ?

Le retour à de mauvaises habitudes alimentaires entraînera inévitablement une reprise rapide des kilos perdus. Restez toujours attentive à vos sensations. Soyez active dans vos choix alimentaires. Pensez à ce que vous avez mangé la veille ou aux repas précédents pour équilibrer les excès éventuels de la semaine. **Les Aliments Diététiques Minceur** sont idéals pour « gommer » certains excès. Ponctuellement, les substituts de repas et en-cas hyperprotéinés aident aussi à corriger certains petits écarts. Il est important de rester « maître » de votre alimentation, en conservant de bonnes habitudes culinaires et en adoptant un rythme alimentaire régulier, permettant d'éviter grignotage et fringales. Lors de votre régime, vous avez pris conscience de vos mauvaises habitudes alimentaires. Vous vous êtes attachée à les modifier. Ces nouvelles habitudes doivent désormais devenir votre mode de vie. Définissez celles que vous pourrez suivre durablement et gardez une ligne de conduite pour soutenir votre effort dans la durée.



CONTACT PRESSE :

Agence Gulfstream Communication
Aurélien Vinzent
avinzent@gs-com.fr
01 72 00 24 42