



Mangez, buvez pour être en pleine santé



8 manières de profiter des Fêtes autour d'une table, avec la famille ou des amis

La période des Fêtes est remplie de nombreuses festivités où les choix d'aliments décadents abondent. La majeure partie de ces délicieux plats peuvent perturber sérieusement votre santé.

Cependant, il y a toujours des manières de se réunir autour d'une table sans oublier totalement nos objectifs en matière de mode de vie sain. Les Fêtes sont l'occasion de socialiser et de se regrouper en famille ou entre amis. Il est important de mettre l'accent sur l'occasion et non sur la surabondance d'aliments riches. Toute nourriture peut convenir – même les gâteries traditionnelles des Fêtes – dans l'organisation d'un repas sain, pourvu qu'il y ait équilibre et modération. Voici quelques conseils pour vos menus des Fêtes :

1



Surveillez vos portions : ce n'est pas toujours ce que vous mangez qui pose problème, mais plutôt la tendance à l'excès – et pas seulement pendant les Fêtes mais tout au long de l'année. Basez-vous sur *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour déterminer les quantités justes pour vous. Si vous êtes invité à un dîner avec service à la table, réduisez de moitié votre première portion. Ainsi, si vous avez toujours faim, vous pourrez profiter du second plat, et des suivants, tout en respectant à peu près la portion qui vous convient habituellement.

2



Préférez le vert : remplissez la moitié de votre assiette de légumes, en particulier des légumes orange et verts – ils comptent peu de calories mais l'éventail de goûts, de couleurs, d'éléments nutritifs et de textures est vaste. Une autre façon de se tourner vers le vert consiste à servir des bâtonnets de courgettes et de concombres frais, des fleurettes de brocolis, des bâtonnets de carottes et des lanières de poivrons rouges et verts, que vous accompagnerez d'une trempette légère en matière grasse, ou d'une tartinaade telle que de l'hummus, du yaourt aux fines herbes ou une salsa fraîche.

3



Du côté de la boisson : lait de poule léger, césars sans alcool, eau gazeuse, et panaché de vin blanc et de jus de canneberges constituent de bons choix, tout à fait dans l'esprit des fêtes. Si vous optez pour des boissons alcoolisées, essayez d'en limiter votre consommation en prenant, entre deux verres, de l'eau plate ou pétillante, avec une tranche de citron ou de limette.

4



Allez-y doucement sur les extras : pour aromatiser et donner du goût à vos pommes de terre, légumes et plats de viande, préférez les fines herbes, les épices, le jus de citron, l'ail, et les bouillons ou vinaigettes à faible teneur en sodium, au lieu d'arroser vos plats de sauce au jus de viande, ou de les accompagner de crème sûre, de beurre, de margarine et de sauces à base de crème.

Calmez votre faim avant la réception. Veillez à ce que les autres aliments que vous prenez dans la journée soient sains. Optez notamment pour des céréales à teneur élevée en fibres, du lait écrémé ou des yaourt maigres, des soupes de légumes, des légumes coupés tels que poivrons rouges, verts et jaunes, mini-carottes et petits morceaux de fruits : pommes, bananes et mandarines. Ces aliments vous procureront une impression de satiété, et vous aideront à réduire la tentation de trop manger lors de la réception.

5



Cuisez sainement : préférez une cuisson au four, au grill, en sauté, à la vapeur ou sur le grill plutôt qu'en friture. Lorsque vous organisez une réception, montrez un bon exemple en servant beaucoup de légumes et de fruits, accompagnés de trempettes allégées. Donnez les restes à emporter à vos invités.

6

Créer un plateau de desserts de toutes les couleurs : arrangez de petites portions de friandises hautement caloriques avec des morceaux de fruits exotiques, tels qu'ananas, kiwis, mangues, grenades, fraises ou raisins. Non seulement les fruits sont-ils sains, mais ils sont attrayants pour l'œil.

7

Laissez l'esprit des Fêtes vous envahir! Prévoyez participer régulièrement à des activités physiques avec votre famille, telles que la marche, le ski, le patinage ou le toboggan. Chaque occasion de pratiquer un exercice physique compte, et cela peut même vous aider à réduire le stress que génère l'agitation des Fêtes.



8



Restez réaliste : les Fêtes sont sources de tentations et de plaisirs. Adoptez la règle des 80/20 : 80 pour cent du temps, vous essayez de choisir des aliments sains, et 20 pour cent du temps vous vous laissez aller aux folies! Amusez-vous! Profitez des repas traditionnels des Fêtes et de tous ces plats qui vous seront présentés, en famille ou avec des amis..., tout en vous efforçant de conserver un mode de vie sain!

Jodis McCaine est diététiste pour la Région sanitaire de Winnipeg.

Aliments sains pour les Fêtes



Canneberges : les canneberges regorgent de **vitamine C** et de **fibres**. Elles contiennent également des **proanthocyanidines, antyoxidants** qui empêchent l'adhésion de bactéries dans le conduit urinaire, évitant ainsi des infections urinaires.

Haricots verts : les haricots verts sont une excellente source de **vitamine C** et constituent indubitablement l'aliment des Fêtes le plus sain. Ils sont une bonne source de **fibres alimentaires, de potassium, de folates, de vitamine A** et de **fer**. Le plat traditionnel de haricots verts est plutôt riche en raison du beurre, du velouté de champignons et du fromage qui entrent dans sa confection. Pour rendre cette recette un peu plus saine, utilisez une crème de champignons réduite en calories, et moins de beurre et de fromage.

Dinde : pas de dîner de fête sans dinde! La dinde est une excellente source de **protéines**. Comparé à d'autres viandes, c'est la dinde qui contient le moins de gras par portion, – à condition d'éviter la peau! La dinde rôtie avec la peau contient 10 grammes de matière grasse par portion de 3 onces, alors que si vous enlevez la peau, vous réduisez de moitié la quantité de matières grasses (et de calories).

Patate douce : les patates douces, au goût sucré qui s'intensifie à la cuisson, sont très nutritives. Elles sont riches en **bêta-carotène**, en **vitamine C** et constituent une excellente source de **potassium**. Si vous en mangez la peau, contrairement à celle de la dinde, vous absorberez encore plus de fibres.