



Les fêtes arrivent...

joyeuses fêtes

Mais... quelques précautions sont à prendre pour éviter qu'elles ne tournent au drame.

PAR EXEMPLE OUVRIR LES HŪITRES MAIS PAS SA MAIN

Vous devez toujours penser qu'un couteau à huître peut "riper". Protégez donc la main qui tient l'huître avec un torchon épais et ne refermez pas les doigts sur l'huître qui doit simplement reposer sur une main un peu creusée. Autre solution garantie 100 % sûre, les faire ouvrir par l'écailler mais au-delà de deux à trois heures d'ouverture le bon état sanitaire de l'huître n'est plus certain.

AUTRE PROBLÈME LES RÉGIMES OU MÊME TOUT SIMPLEMENT LES RISQUES D'EXCÈS

Les tentations seront fortes et nombreuses. Comment sortir sans trop de dommages tout en se faisant plaisir de cette profusion tentatrice ? La période du 25 décembre au 2 janvier est la plus critique : pots divers, chocolats, réveillons, ambiance festive, délicieuses effluves, que de sollicitations... et puis, c'est la fête, on a envie de se détendre, de profiter, de lâcher prise. Une première erreur consiste à faire un

régime draconien avant. La frustration trop forte va vous emporter. On peut, par contre, essayer de réduire progressivement son appétit. Il est bien connu que l'appétit vient en mangeant.

Deuxième erreur, on se dit : on verra bien après, vous avez tout faux. Mieux vaut se faire plaisir avec discernement.

COMMENT ?

- Rechercher les aliments les moins gras : coquillages, crustacés, volaille, gibiers (gare à la sauce).
- Fuir les grignotages (biscuits apéritifs, toasts, chocolats...) et les alcools forts.
- Ne pas boudier tous ces délices gras et sucrés mais les consommer "homéopathiquement".
- Manger lentement, en dégustant. La satiété met du temps à s'installer, lui laisser le temps d'arriver.
- Boire beaucoup d'eau, ce qui n'empêche pas de déguster un bon vin ou une coupe de champagne pendant le repas.
- Augmenter vos dépenses d'énergie : se promener, participer, danser jusqu'au bout de la nuit. C'est cela aussi la fête. Cerise sur le gâteau, vos lendemains seront plus sereins.

Entre les repas de fêtes, faites vous des soupes, des légumes, des salades sans pour autant sauter un repas. Et vous connaissez : buvez, éliminez.

POUR LES DIABÉTIQUES, CE SERA CERTES PLUS DIFFICILE, MAIS UN PEU DE PRÉVOYANCE PEUT VOUS AIDER

- Récapitulez bien les aliments qui vous sont interdits. La profusion des fêtes vous permet des choix.
- Avant de partir pour une fête, prenez une collation faible en calories qui vous permette de ne pas arriver trop affamé.
- Pour les "amuses gueules", optez pour les crudités.
- Essayez de connaître le menu à l'avance auprès de la maîtresse de maison, pour faire votre plan nutritionnel du repas. Un peu plus de ceci un peu moins de cela.
- Attention aux sucres cachés (punch, jus de fruits...).
- De petites portions, vous permettront de déguster.
- Méfiez vous de l'alcool qui va augmenter votre appétit. Préférez le dilué.
- Pour vous aussi sortir, marcher, danser peut participer à votre équilibre.

Et soyez plus vigilant dans la surveillance de votre glycémie. Donnez vous une plage de sécurité qui vous empêchera de gâcher vos fêtes.

Pour tous enfin, prévoyez un "capitaine de soirée" ou arrangez vous pour rester sur place. Un accident est si vite arrivé... dommage de commencer l'année en miettes.

Docteur Claude Jeanningros