



■ Entre bombance et pénitence...

Une année de plus pour le 21^e siècle. 2005 a tourné les talons dans les rites de la tradition. Repas professionnels, fêtes entre amis, réunions de famille se sont succédés à un rythme d'enfer autour de copieuses assiettes joyeusement arrosées par la valse des bulles et des grands crus.

Dès la mi-novembre déjà, les étals s'étaient chargés de mets qui en auront fait salivé plus d'un. Difficile de résister. La saison, par ailleurs, ne se prêtait pas du tout à la résistance. Le cœur de l'automne fait chavirer les âmes. La longueur de la nuit, la grisaille du jour et le froid de l'air rendent moroses et invitent à cocooner, enfoncé dans un canapé pour siroter un bon chocolat chaud.

Arrive alors décembre et les tentations gustatives du grand Saint suivies d'un peu plus loin par les jours de fête passés avec ceux que l'on aime autour d'une bonne table.

Deux mois particulièrement difficiles pour nos organismes si sensibles aux variations de régime !

Les lendemains de veille

Cotillons faiblaris et serpentins chancelants, les lendemains nous laissent heureux, certes, mais aussi fatigués et avachis.

Le moment est propice pour la prise de grandes résolutions et, particulièrement, en ce qui concerne les projets santé. Ces derniers mois ont laissé des traces peu attractives sur les hanches des uns ou le ventre des autres. C'en fut trop et trop souvent. L'organisme ne résiste pas à l'affluence d'une telle quantité d'énergie, il stocke.

Le principe est simple : la prise de poids, hors maladies particulières, est toujours le résultat d'un surplus de «carburant» non brûlé.

Qu'est-ce qui fait grossir ?

Tout et rien. C'est une question de mesure. Notre organisme fonctionne à l'aide de différents substrats : du glucose (sucre), des vitamines et minéraux, des protéines et des acides gras (issus des matières grasses). Globalement, seulement 2 de ces nutriments permettent de produire de l'énergie : le glucose et les acides gras. Les protéines participent à la «construction» de notre organisme (principalement la masse musculaire) et les vitamines et minéraux à son bon fonctionnement. Les protéines ne servent à produire de l'énergie que dans des cas extrêmes. Une consommation excédentaire de vitamines, minéraux et protéines est régulée par élimination. Il n'en va pas de même pour les nutriments de l'énergie.

L'excès de glucose, carburant de base utilisé préférentiellement, et d'acides gras n'est pas éliminé mais stocké sous forme de graisse. C'est l'excédent qui fait grossir. Point n'est besoin de se suralimenter de manière phénoménale pour prendre du poids. Un excès de 200 kcal non « brûlées » au quotidien (par exemple, une cuillère de riz + une petite tranche de pain en trop) peut faire grossir d'1 kilo par mois !

On comprend aisément que les fins d'année ne soient pas sans conséquence !

Maigrir, oui mais ...

pas n'importe comment. Il ne s'agit pas de s'affamer pour se punir !

4 règles sont à respecter :

- **Manger au moins 3 fois par jour :** surtout ne pas faire l'impasse sur le petit-déjeuner. Des études ont démontré qu'à quantité de calories égales on perd du poids si elles sont réparties en 3 repas plutôt qu'en 2.

Faire l'impasse sur le petit-déjeuner induit un phénomène compensatoire sur les autres repas avec une préférence pour les aliments riches en matière grasse.

• Retrouver dans chaque repas tous les nutriments nécessaires.

Un repas doit comporter :

- ✓ des féculents : pain, pâtes, céréales, pomme de terre ... (glucose)
- ✓ une source de protéines maigres : viandes maigres, volailles, poissons, produits laitiers maigres, charcuteries maigres
- ✓ de la matière grasse
- ✓ un fruit ou des légumes

• Privilégier les aliments à faible densité énergétique :

il s'agit de ceux qui n'apportent que peu d'énergie. Les fruits et les légumes. Seuls ces derniers peuvent être consommés à volonté, sous toutes leurs formes (cuits, crus, potage, jus). Ils sont riches en eau et en fibres. Les fibres ont un effet satiétogène important. Leur digestion prend du temps et permet, de ce fait, d'allonger le temps de vidange gastrique avec une sensation de satiété prolongée.

Les fruits, eux, contiennent des sucres naturellement présents, ils sont plus énergétiques que les légumes et seront consommés à raison de 2 à 3 par jour.

• Boire 1,5 litre d'eau par jour.

L'eau ne fait pas maigrir. Elle est indispensable pour nous hydrater, pour remplacer l'eau corporelle (nous sommes composés de 60% d'eau) et favoriser le transit intestinal. L'eau aide le métabolisme à éliminer les déchets. Elle est vraiment indispensable. Il faut boire même sans soif.

Quel aliment et en quelle quantité ?

Il n'existe pas de régime type, applicable universellement. Chacun de nous a des besoins différents, des goûts et des habitudes qui lui sont propres et une organisation de vie particulière. A chacun, son schéma alimentaire.

Il sera toutefois important de consommer des féculents complets (pain, riz, pâtes complets) en quantité limitée, à savoir, en fonction de la corpulence, de 1 à 3 tranches de pain (de 30 à 100 g). La matière grasse ajoutée doit être de l'ordre de 5 cuillères à café d'huile pour la totalité de la journée, afin de bénéficier d'un apport minimum en vitamines A, D, E et en acides gras essentiels (ceux que notre organisme ne peut fabriquer). Quant à l'apport de protéines, il sera suffisant en consommant 150 g de viande maigre, volaille (sans la peau) ou poisson, complété par 2 à 3 produits laitiers maigres (yaourt, fromage blanc 0%, fromage frais). Ajouter à cela de grosses portions de légumes, 1 à 2 fruits par jour et, en l'espace de 3 à 4 semaines les kilos superflus n'y paraîtront plus !

Un wok facile

Nasigoreng de porc (ou de poulet) (2 pers.)

Ingrédients :

- 100 g d'échalotes émincées
- 200 g de céleri vert
- 250 g de champignons de Paris
- 200 g de riz cuit
- 150 g de filet de porc en dés
- 2 œufs battus
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée

Préparation :

- Faire chauffer l'huile dans le wok et y faire revenir les légumes pendant 4 minutes.
- Ajouter la viande, faire revenir 3 minutes et ajouter le riz déjà cuit et la sauce soja.
- Cuire 3 à 4 minutes de manière à faire brunir le riz.
- Ajouter l'œuf battu et cuire jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Parsemer de coriandre

Un plat de pâtes par semaine

Tagliatelles au saumon et brocoli (2 pers.)

Ingrédients :

- 250 g de filet de saumon
- 1/2 citron
- 4 branches de thym
- 160 g de tagliatelles
- 1 cube de bouillon de poisson dégraissé
- 600 g (ou plus) de brocoli
- 6 cuillères à soupe de crème allégée (8%)
- 2 cuillères à soupe de persil plat haché

Préparation :

- Cuire le filet de saumon poivré en papillote avec le citron en tranches et le bouquet de thym au four à 250°C pendant 1/4 d'heure (ou 8 minutes au micro-ondes 750W dans un récipient adéquat, couvert). Cuire les tagliatelles dans l'eau avec 1 cube de bouillon de poisson dégraissé.
- Cuire le brocoli à la vapeur ou à l'eau.
- Egoutter les pâtes, y émietter le poisson et mélanger. Ajouter le brocoli et la crème.

Un gratin de légumes

Gratin de chou blanc (2 pers.)

Ingrédients :

- 1 petit chou blanc
- 250 ml de fond de volaille dégraissé (1/2 cube)
- thym, laurier
- 30 g de farine
- 300 ml de lait 1/2 écrémé
- 200 g de jambon cuit dégraissé ou 150 g de jambon cru sans le gras
- 3 càs d'Emmental râpé
- poivre, muscade

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Nettoyer et couper le chou, le cuire dans le fond de volaille + thym et laurier.

- Faire une béchamel allégée : faire bouillir 150 ml de lait, y ajouter la farine préalablement délayée dans le lait restant + poivre, muscade.
- Découper le jambon en dés, le mélanger au chou.
- Placer dans un plat allant au four, napper de béchamel, saupoudrer de fromage.
- Gratiner 10 minutes au four.
- Accompagner de pommes vapeur ou riz complet.

2 idées pour le lunch pour 1 personne

Sandwich à la salade de thon

- Mélanger 1 petite boîte de thon au naturel égoutté à 1 tomate coupée en petits dés et 1 cuillère à soupe rase de dressing + poivre + persil.
- En garnir un morceau de baguette de 15 cm.
- Dans un saladier, mélanger 1 sachet de laitues déjà nettoyées, des carottes râpées et du chou blanc. Assaisonner d'une vinaigrette faite avec 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 yaourt nature maigre (125 g) + 1 càc de moutarde + 1 cuillère à soupe d'échalotes hachées (surgelées) + poivre + persil.

Salade de tomates et fenouil au cottage cheese

- Couper 5 tomates en morceaux et 1/2 fenouil en petits dés, poivrer.
- Ajouter 3 cuillères à soupe de cottage cheese et 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise.
- Parsemer de basilic frais. Mélanger le tout.
- Accompagner de 15 cm de baguette tartinée d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 2 tours de moulin à poivre.

