

TOP SANTE - N° 412 - JANVIER 2025

TOP ventes

# TOP Santé

JANVIER 2025 - N° 412 - TOPSANTE.COM

DE L'APÉRITIF AU DESSERT  
**DES FÊTES GOURMANDES ET ÉQUILIBRÉES !**

NOS ASTUCES ANTIKILOS

ON OSE EN PARLER  
Les médecins prescrivent-ils trop d'arrêts-maladies ?

TACHES BRUNES, GRAINS DE BEAUTÉ, CICATRICES...  
Ces interventions à caler en hiver

**+ CAHIER MÉDECINE**  
30 PAGES DE SANTÉ PRATIQUE

MÉDECINES DOUCES  
BIEN DIGÉRER ET ÉVITER LES COUPS DE BLUES

DÉPRESSION AU FÉMININ  
PARLONS-EN !

GRIPPE, SINUSITE, BRONCHITE  
Comment limiter les infections à répétition

SPÉCIAL PEAU  
COUP D'ÉCLAT POUR LES FÊTES

CARIES, GINGIVITES, PARODONTITES...

## UNE BOUCHE EN BONNE SANTÉ !

TEST  
Quel est votre risque de maladie parodontale ?

- ➔ Les bons gestes au quotidien
- ➔ Des traitements moins abrasifs
- ➔ Bientôt un médicament pour faire repousser les dents ?

HERSCHEL

L 15911 - 412 - P. 2,90 € - RD



# DES FÊTES GOURMANDES MAIS ÉQUILIBRÉES!

DURANT LE MARATHON DES FÊTES, LES CALORIES S'ENCHAÎNENT À UN RYTHME EFFRÉNÉ ET LA BALANCE PEUT DÉCLARER FORFAIT À L'ARRIVÉE... PAS CETTE ANNÉE ! NOS EXPERTES NOUS COACHENT POUR GÉRER CETTE INCONTOURNABLE COURSE GASTRONOMIQUE SOIT SANS CONSÉQUENCE SUR NOTRE LIGNE. PRÊT À RELEVER LE DÉFI ?

PAR CHRISTELLE VOORL

Les fêtes approchent. Mélange d'excitation et d'appréhension. Outre la charge mentale que peut induire la préparation des festivités de fin d'année – surtout si l'on reçoit ! – se pose également la question de la prise de poids. Ces quelques jours d'agapes vont-ils ruiner les efforts consentis tout au long de l'année ? Doit-on, repas festif après repas festif, tirer un trait sur notre ligne et compter sur nos bonnes résolutions du jour de l'An pour retrouver (péniblement) notre poids de forme ? « Foutu pour foutu », on pourrait être tenté de se « lâcher » à table et d'y repenser plus tard. Après tout, les fêtes, c'est une fois dans l'année... alors autant en profiter, non ? « Il faut se faire plaisir, oui, mais être gourmet plutôt que gourmand, nuance Marjorie Crémadès. On n'est pas là pour s'écrouler sous la table !, plaisante la diététicienne. C'est un moment exceptionnel, oui, dans le sens où l'on mange des mets d'exception. » Reste qu'au moment de saucer son assiette, on ne peut s'empêcher d'entendre cette « alerte calories » résonner dans un coin de notre tête. « Calpabiliser ne sert à rien, assure la nutritionniste. Cela ajoute du stress à un moment de l'année où l'on se sent souvent fatigué et où l'on a plus besoin de souffler que de compter les calories. » Mais alors, dans quel état d'esprit aborder le marathon gastronomique de fin d'année ? « Meux vaut savourer les fêtes en pleine conscience, apprécier chaque bouchée, manger lentement, profiter du repas... puis reprendre ensuite une alimentation équilibrée. »

## NOS EXPERTES



**MARIE-LAURE ANDRÉ**  
diététicienne-nutritionniste, spécialiste de l'IG, auteure de « Les 7 lois de la minceur », éd. Poche, Passionnutrition.com, marie-laureandre.fr



**MARJORIE CRÉMADES**  
diététicienne-nutritionniste en région bordelaise, Dièteque-nutrition-alimentation.fr

## Pourquoi prend-on du poids pendant les fêtes ?

Plus caloriques que d'ordinaire, les trois ou quatre repas festifs de décembre ne sont pas les seuls à incriminer dans l'augmentation du chiffre sur la balance en fin de course. « Le problème, c'est qu'entre les repas de fête, on va finir les restes !, pointe Marjorie Crémadès. On est tenté par la part de bûche dans le frigo, le foie gras entamé, le plateau de fromages qu'il faut finir... Ce n'est donc pas seulement les quelques repas un peu "chargés" qui vont nous faire grossir, mais toute la période d'après-fêtes où l'on "prolonge le plaisir". D'autant que l'Épiphanie arrive juste derrière », rappelle notre experte. Excès de calories, mais aussi excès... d'inactivité. « On a tendance à moins bouger sur la période des fêtes, à rester au chaud, sans faire de sport, alors que l'on devrait se lancer dans une bonne marche en famille ! » Ne pas se priver durant les fêtes, OK, à condition de ne pas non plus cumuler les excès dans le temps. « C'est leur accumulation tout au long de l'année qui est responsable de la prise de poids, souligne Marie-Laure André. L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas, mais sur plusieurs jours consécutifs, rappelle la diététicienne. En temps normal, en cas d'excès ponctuel, on n'a pas très faim le lendemain. On allège son assiette, on consomme davantage de légumes, moins de gras, de sucre, on boit plus d'eau, on va marcher... Et tout revient dans l'ordre. Durant les fêtes, si l'on enchaîne de gros excès tous les jours, le corps ne saura pas se réguler. Et c'est là que l'on peut prendre un à deux kilos. » ■

## UN REPAS DE FÊTES • ÉQUILBRÉ

# MODE D'EMPLOI

SELON QUE L'ON REÇOIT OU QUE L'ON METTE LES PIEDS SOUS LA TABLE, LE REPAS DE FÊTE PEUT PASSER DU SIMPLE AU DOUBLE (VOIRE PLUS !) EN TERMES DE CALORIES. SANS « FAIRE RÉGIME », IL EST NÉANMOINS POSSIBLE DE LIMITER LES EXCÈS EN GARDANT QUELQUES CONSEILS EN TÊTE. POUR QUE LA FÊTE SOIT BELLE, LE REPAS NE DOIT PAS NOUS RESTER SUR L'ESTOMAC (NI LES HANCHES). CONCRÈTEMENT, COMMENT FAIT-ON ?



### ♦ BOISSONS : mollo sur l'alcool

Les bulles seront certainement de sortie pour les fêtes. Même si les vins effervescents (champagne, crémant, prosecco...) ne font pas partie des boissons apéritives les plus caloriques (en comparaison aux alcools forts ou cocktails alcoolisés), ils apportent tout de même en moyenne 100 kcal par verre (125 ml). Un peu moins si on leur préfère une version « brut », un peu plus s'ils sont « demi-sec » ou qu'on leur ajoute de la crème de cassis ou du sirop pour les aromatiser. Côté « soft »,

une coupe de jus de pomme pétillant (125 ml) contient environ 60 kcal. À table, si le menu est accompagné de vin, on peut très bien se limiter à un verre sur le repas, ou un fond de verre par millésime proposé, en mode dégustation. Et surtout, on pense à s'hydrater. Plate ou pétillante, l'eau doit se situer en bonne place à table et disposer d'un verre dédié, pour ne pas se sentir obligé de finir son calice avant de le « rincer » à l'eau. Il faut se rappeler que l'alcool déshydrate,

sollicite énormément le foie et que sa consommation doit rester modérée (surtout si l'on doit prendre la route après le repas) et n'a rien d'obligatoire. On en consomme si cela nous fait plaisir... pas pour faire comme tout le monde ou pour « finir la bouteille ».

#### À RETENIR :

- Vin effervescent : privilégier le « brut » ;
- Vin : en mode « dégustation » (1/2 verre ou 1/4 de verre) ;
- Eau plate ou pétillante à volonté.

## ♦ APÉRITIF : du vert et des verrines

Impossible d'y couper : l'apéritif lance les festivités. Il doit ouvrir les appétits et non rassasier. Rappelez-vous : ce n'est pas un apéritif dînatoire ! Il est donc préférable d'y proposer des amuse-bouches tout en légèreté. Ainsi, mieux vaut éviter les feuilletés gras et caloriques qui fleurissent dans les congélateurs des magasins spécialisés à l'approche des fêtes, et privilégier des canapés faits maison, à base de pain complet ou de seigle ou encore des petits carrés de polenta à tartiner de tapenade, de confit de tomate... Avec un mot d'ordre : le plaisir. « Pour cela, on n'est pas obligé de proposer des choses très grasses ; rappelle Marie-Laure André. On peut réaliser des brochettes de crevette-avocat-pomelo, des petites verrines à base de salade de quinoa, avec du saumon fumé... Et transformer une recette basique en recette de fête, en rajoutant un peu de truffe, un petit morceau de foie gras... Cela donne tout de suite une connotation festive, en limitant l'excès de gras. » Bâtonnets de carotte, de céleri-branché ou encore fleurettes de chou-fleur et grésinés aux graines à tremper dans une sauce à base de fromage blanc et épices (curcuma, paprika...) ont aussi leur place dans un apéritif festif.



Des amuse-bouches au poisson seront plus légers que ceux au foie gras et autres charcuteries.

## ♦ ENTRÉE : pas obligatoire

Si l'apéritif a été généreux et chargé en mignardises, l'entrée n'a rien d'obligatoire. On peut très bien proposer le saumon fumé ou le foie gras sur des mini-canapés apéritifs, des saint-jacques, gambas ou pétoncles en petites brochettes ou verrines apéritives... plutôt qu'à l'assiette. Si l'on tient à proposer une entrée, on veille d'autant plus à alléger et écourter l'apéritif. À choisir, mieux vaut alors privilégier les poissons et crustacés. À titre de comparaison, comptez 67 kcal pour 100 g d'huîtres (soit entre 10 et 12 coquillages),

90 kcal pour 100 g de crevettes ou gambas, 124 kcal pour 100 g de chair de tourteau (env. 1/4 de crustacé), 171 kcal pour 100 g (une tranche) de terrine de poisson et... 490 kcal pour 100 g de foie gras (environ 2 tranches), que l'on sert traditionnellement avec du pain brioché (environ 300 kcal pour 100 g). Alerte calories également pour les escargots au beurre persillé (entre 270 et 350 kcal pour 100 g ; environ 6 pièces). En revanche, si l'on reste raisonnable sur la mayonnaise et le beurre qui accompagnent les

fruits de mer, l'ardoise calbrique de l'entrée ne s'envolera pas. Des alternatives légères existent : mayonnaise à base de légumes secs par exemple, à proposer à côté de la mayonnaise traditionnelle, pour satisfaire tout le monde. Et pour compléter l'entrée, plutôt qu'une carotte de pain, on propose des crudités.

### À RETENIR :

- Privilégier le poisson, les fruits de mer ou crustacés ;
- Garder la main légère sur le beurre et la mayonnaise ;
- Accompagner de crudités.



## Un repas de Noël IG bas, ça donne quoi ?

Les repas de fêtes contiennent généralement suffisamment de protéines et fibres pour ne pas impacter outre mesure le taux de sucre sanguin. Il est néanmoins possible d'abaisser l'index glycémique du menu, en misant sur des sources de glucides complexes. « Les pommes noisette, frites, pommes de terre... peuvent être remplacées par de la patate douce ou des céréales à faible

IG, comme le quinoa, de l'épeautre, sarrasin... en fonction du plat que l'on a prévu », suggère Marie-Laure André. Plutôt que du pain blanc, on peut proposer du pain au levain, complet ou semi-complet, que l'on peut utiliser pour réaliser des toasts apéritifs par exemple. Le dessert est moins problématique, car il est consommé en fin de repas, et a donc peu d'impact sur la glycémie.

♦ **PLAT : dressé à l'assiette, c'est mieux**

Dinde aux marrons ou chapon farci, pourquoi pas, si l'on ne veut pas déroger à la tradition. En revanche, on privilégie le dressage à l'assiette, en cuisine, pour équilibrer le plat de résistance avec tous les éléments nécessaires. Une portion de viande, nappée d'une cuillerée de sauce, un gratin ou une purée (pomme de terre et céleri-rave ou panais, potimarron...) plutôt que de la friture (pommes dauphine...) et des légumes de saison, à adapter au

plat : poêlée champêtre, haricots verts (surgelés), carottes, topinambours... À table, une salade verte (mâche...) ou d'endives (agrémentée par exemple de quelques noix et d'un peu de roquefort émetté) pourra être proposée en accompagnement, tout comme d'autres crudités (betterave, carottes râpées, radis noir...). « Le repas du 24 décembre est le premier repas de fête, rappelle Marie-Laure André. Il est difficile de faire "léger". En revanche, si l'on peut, mieux

vaut prévoir des choses plus légères pour le repas du lendemain, celui du 25, où l'on a moins faim, et pas forcément envie de manger gras. » Opter pour un plat de poisson (queue de lotte, bar ou encornet farcis, homard...) peut être une idée plus « light », si l'on garde la main légère sur la sauce, bien sûr.

**À RETENIR :**

- Dresser le plat à l'assiette ;
- Être généreux en légumes ;
- Peu de sauce.



Privilégiez les légumes en accompagnement des viandes de fêtes plutôt que les pommes de terre.

♦ **PLATEAU DE FROMAGES : sans surenchère**

Tout comme l'entrée, il n'est pas obligatoire. Mais au pays des fromages, difficile de déroger à la tradition. Si l'on souhaite proposer de la variété, on opte pour les fromages à la coupe, que l'on achète en petites parts. Sachez que les fromages à pâte fraîche (chèvre frais...) ou molle (brie, camembert...) sont globalement moins caloriques que ceux à pâte pressée (Comté, cantal...). On peut s'en servir de petites bouchées, à accompagner de pain aux noix ou aux céréales. On évite les confitures et pâtes de fruits qui alourdiront la dégustation et l'addition énergétique du repas. Quelques suprêmes d'agrumes (clémentine, orange...), lamelles de pomme et graines de grenade, tout en fraîcheur, et oléagineux pourront être disposés sur le plateau afin d'être picorés.



**Faire « light » avant Noël, bonne idée ?**

En anticipation des « gros » repas de fin d'année, on peut être tenté d'alléger sérieusement notre assiette avant les fêtes. Erreur ! « Si l'on se trouve dans une démarche de perte de poids, il faut continuer de s'alimenter selon le programme habituel », insiste Marjorie Crémadiès. Mais quid de la journée du 24 décembre ? « Il est sûr que ce n'est pas le moment de manger un gâteau au chocolat ou de la

charcuterie, sourit Marie-Laure André. En revanche, on veille à ce que le repas de midi soit équilibré, structuré avec des légumes, une protéine animale ou végétale, et un peu de féculent, peu de graisses... afin que le déjeuner soit suffisamment rassasiant. Le risque, si l'on saute ce repas, c'est d'être affamé le soir, de se jeter sur tout ce qu'il y a à manger et faire deux fois plus d'excès », met en garde notre experte.

## FÊTES À L'HORIZON !

### 6 RÉFLEXES ANTI-PRISE DE POIDS

- Ne pas jeûner avant un repas festif ;
- Si l'on reçoit, proposer un menu « poisson & crustacés » ;
- Mollo sur l'alcool et le pain ;
- Distribuer les restes ou les congeler ;
- Préparer des soupes pour l'après-fêtes ;
- Bouger !



### ◆ DESSERT : on n'oublie pas les fruits

À ce stade du repas, si l'on a bien géré la dégustation, le dessert ne devrait pas être accueilli dans un soupir de désespoir. « Il faut savoir jouer sur les quantités. Bien doser, c'est important », souligne Marie-Laure André. C'est OK pour la bûche au beurre. Mais si l'on sent que l'on a déjà bien mangé et que l'on a plus faim, on prend juste une petite part, pour se faire plaisir. On est alors clairement dans les calories excessives. » Autre option : la bûche glacée, que l'on va accompagner de fruits frais, proposés en salade (une coupelle pour chaque convive) ou en corbeille (clémentines, litchis...), à picorer. On pense aussi à l'ananas frais (et non en conserve), qui aide à digérer.

## Entre les repas festifs ?

Entre Noël et Nouvel An, il est préférable de congeler ou distribuer les restes plutôt que de manger tout ce qu'il y a dans le frigo. On peut abuser de soupes de légumes (à préparer à l'avance et à congeler), pour reposer un peu le foie. « On peut aussi intercaler des journées plus légères, sans alcool, avec davantage de végétaux, poisson et viande blanche, pour

compenser les excès du 24 et 25 », conseille Marjorie Crémades. Et après les fêtes ? « Une petite détox est la bienvenue, indique la diététicienne. On peut suivre le "Dry January" – janvier sans alcool –, une bonne idée pour désengorger le foie, se détoxifier et se décharger de tout ce que l'on a mangé durant les fêtes. Plus on réagit vite, moins

les kilos s'installeront. » Et cela tombe bien, janvier est le mois des bonnes résolutions, durant lequel on va en principe renouer avec l'équilibre alimentaire. Mais avant d'attaquer 2025, cap sur les fêtes, avec au menu des astuces pour alléger (un peu) nos repas festifs, tout en satisfaisant les envies de chacun, même les plus « tradi ».



Bonne idée, l'option tisane après le dessert : avec une rondelle de citron et un peu de gingembre frais pour le côté festif !

### ◆ DIGESTIF : sans alcool

Plutôt qu'un « calva », une « framboise » et autres « digestos » parfois proposés en fin de repas festif, on privilégie un digestif sans alcool. Version shot : du concentré de gingembre à diluer dans de l'eau pétillante. Version chaude : une tisane

gingembre citron, à la menthe ou à la mélisse, qui stimulent les fonctions digestives. Le café ralentit, quant à lui, la digestion et, dégusté le soir, peut nuire à la qualité du sommeil. Mieux vaut alors opter pour un décaféiné (bio, pour éviter les solvants chimiques).