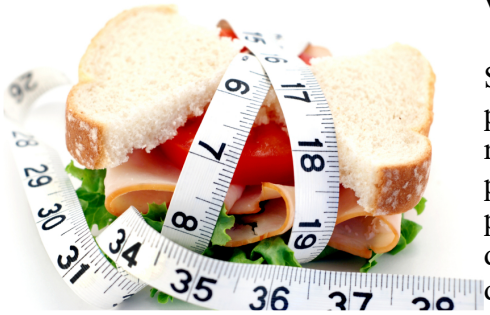
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des recettes santé pour la saison des fêtes

Voici une recette du temps des fêtes qui pourrait vous sembler familière : prenez une portion de conflit familial, mélangez-y un bon nombre d'heures passées devant le téléviseur et une portion supplémentaire de gras et de glucides sans aucune valeur nutritive, ajoutez-y les cris d'une demi-douzaine d'enfants et facilitez la digestion en avalant un eggnog généreusement arrosé de crème irlandaise.



Vous connaissez la recette?

Si cela peut vous aider à vous sentir mieux, des millions de personnes la connaissent aussi et il est facile d'en comprendre les raisons: la saison des fêtes est un rare moment de l'année où nous pouvons nous détendre avec nos amis et notre famille. Et que se produit-il alors? Nos efforts pour atteindre la perfection entraînent de l'anxiété et des excès. Heureusement, les choses peuvent être différentes. Amusez-vous durant les fêtes, tout en surveillant votre tour de taille.

Faites-vous (un peu) plaisir. Surveiller votre alimentation ne veut pas dire que vous devez vous asseoir dans un coin avec un gâteau de riz et un sandwich aux germes de haricot pendant que les autres se gavent de dinde farcie. En fait, une attitude de ce genre peut être nuisible : en vous privant, vous risquez de compenser la privation par une consommation excessive de desserts. Suivez la règle des 80/20 : faites de bons choix alimentaires 80 pour cent du temps et faites-vous des petits plaisirs 20 pour cent du temps. Vous éviterez ainsi l'attitude « faire la fête ou mourir de faim » qui incite les gens à se laisser aller durant les fêtes.

Prenez le temps de savourer. Il est tellement facile de trop manger durant le temps des fêtes que de nombreuses personnes ne le réalisent que trop tard. Au lieu d'avaler une demi-douzaine de sablés pour finalement se sentir bourré comme une dinde vingt minutes plus tard, prenez-en un, mangez-le lentement et savourez chaque petite bouchée. Si vous portez attention aux aliments que vous consommez, vous serez moins porté à manger de façon excessive.

Éliminez le gras. Les aliments n'ont pas à flotter dans le gras pour avoir bon goût. Au lieu de les sauter dans l'huile, essayez d'y substituer un bouillon de légumes ou de poulet. Si vous avez l'habitude d'utiliser de la crème et du lait dans vos sauces, optez pour la cuisine méditerranéenne qui favorise l'huile d'olive et d'autres ingrédients santé. Pour vos desserts des fêtes, faites des choix faibles en gras et en sucre. Finalement, bien que ce soit difficile, diminuez le sel : en plus de faire monter votre pression artérielle, il entraîne la rétention d'eau et pourrait ajouter des pouces à votre tour de taille.

Choisissez vos collations. Elles sont un excellent moyen de soulager la faim et de vous empêcher de manger de façon excessive; cependant, vous devez choisir vos collations avec soin. Évitez les trempettes, les sauces, les biscuits et autres aliments riches en gras. Mangez plutôt un fruit frais, des craquelins ou un bagel de blé entier.

Restez actifs durant le temps des fêtes. Si les gens prennent souvent du poids durant le temps des fêtes, c'est qu'ils sont tellement portés à manger et à boire qu'ils oublient les autres aspects de leur vie. De plus, comme la plupart des gens sont toujours à la course et que leur vie est chargée d'activités, lorsqu'ils ont la chance de faire une pause, ils optent souvent pour l'extrême opposé et s'écrasent sur le divan avec un plat de croustilles et des bonbons.

Lorsque vous planifiez vos fêtes, essayez d'y inclure des activités sans aliments et sans télévision, par exemple, une marche ou la pratique d'un sport ou d'une activité en famille. Vous pourriez aussi mettre à l'essai votre résolution de bonne forme pour le Nouvel An – payez-vous un abonnement au centre sportif local et consacrez du temps à la pratique d'activités physiques.

Utilisez le magasinage pour faire de l'exercice. Le magasinage est un excellent moyen d'ajouter l'exercice à votre horaire des fêtes. Stationnez votre auto à vingt minutes du magasin ou du centre commercial où vous allez faire vos achats ou marchez au lieu de prendre l'auto. En plus d'éviter la frustration de devoir chercher un espace de stationnement, vous aurez l'occasion de rester en forme!

Consommez davantage de canneberges. Les canneberges sont souvent l'aliment santé d'un repas des fêtes : en plus d'avoir bon goût, elles sont pleines d'antioxydants qui aideront votre corps à rester en santé durant les fêtes. C'est particulièrement vrai dans le cas des canneberges fraîches, qui contiennent moins de sucre que celles en conserve.

Choisissez une viande blanche plutôt qu'une viande brune. Nous avons tous des préférences; cependant, si vous mangez de la dinde durant le temps des fêtes, il est important de vous rappeler que la viande blanche est beaucoup plus faible en calories que la viande brune.

Évitez de manger de la farce. Il y a lieu de croire que la farce est la plus grande responsable de l'augmentation du tour de taille. Cependant, si vous ne pouvez vous en passer, remplacez le porc par des légumes et des petits fruits et réduisez vos portions.

Dites « oui » aux patates douces. Elles sont l'un des aliments les plus sains et l'une des meilleures sources de vitamines, si vous réussissez à retirer la garniture au beurre et au sucre brun.

Prenez garde à l'eggnog. Voici un autre favori des fêtes, renommé pour son grand nombre de calories. Si vous ne pouvez célébrer sans eggnog, essayez au moins de le rendre un peu plus « santé » en utilisant du lait de soja, en optant pour des versions allégées ou en le diluant avec de l'eau.

Consommez de l'alcool avec modération. En plus d'être une source importante de calories, l'alcool stimule l'appétit et le goût pour les desserts. Pour vous éviter de boire, proposez-vous comme chauffeur pour vos amis. Toutefois, si vous devez boire, accordez un peu de répit aux principaux organes de votre corps : limitez votre consommation à 15 ml d'alcool – environ une bière – par heure, le temps requis par un foie en santé pour l'assimiler. Et, si vous avez fait des abus durant la soirée, assurez-vous de boire quelques verres d'eau avant d'aller au lit.

Malgré tous nos efforts, les fêtes ne seront jamais parfaites. Cependant, si tous les bons éléments sont réunis, les fêtes peuvent être heureuses et agréables plutôt qu'un désastre alimentaire.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.