

Repas de fêtes : comment limiter la prise de poids ?

Publié le 09/10/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Profiter des fêtes sans grossir ? C'est possible grâce à quelques astuces simples et faciles à mettre en place.

Noël : une journée à 6 000 calories

Pendant les fêtes de fin d'année, les calories s'accumulent très rapidement. Entre le champagne, les toasts de foie gras et la bûche pâtissière, il est fréquent de prendre quelques kilos à cette période. D'après des chercheurs de l'Institut national de recherche en santé britannique (NIHR) et des universités de Birmingham et de Loughborough (Royaume-Uni), un individu consommerait jusqu'à 6 000 calories rien que le jour de Noël, soit trois fois plus que l'apport quotidien recommandé. Loin d'être anodins, ces excès entraîneraient une augmentation significative du poids corporel sur dix ans (jusqu'à 1 kg par an).

Ces mêmes chercheurs ont publié [une étude dans le British Medical Journal](#) dans laquelle ils donnent leurs conseils pour limiter la prise de poids pendant cette période riche en tentations. Les participants ayant suivi leurs recommandations pendant deux années consécutives pesaient en moyenne 0,49 kg de moins que les participants qui avaient conservé leurs habitudes.

La preuve qu'il est possible de profiter des fêtes en restant raisonnable !

5 réflexes à prendre pour éviter de grossir pendant les fêtes

Sans se frustrer et tout en se faisant plaisir (c'est quand même le but des fêtes), il est possible de limiter la prise de poids.

Boire de l'eau sans modération

Voici le premier réflexe à adopter. Boire entre 1 et 1,5 litre d'eau par jour est la meilleure façon d'éliminer les toxines accumulées pendant les repas de fin d'année. Tisanes, infusions, eaux détox... Variez les plaisirs pour rendre votre consommation d'eau encore plus agréable. Aidez-vous de plantes drainantes qui contiennent naturellement des actifs capables de favoriser les fonctions d'élimination de l'organisme. [Amincil Draineur Ventre Plat](#) du Laboratoire Lescuyer est un complément alimentaire à base d'Elimreal® : un actif breveté composé de 6 plantes drainantes : carvi, reine-des-prés, guarana, verge d'or, fenouil et pissenlit à l'efficacité ressentie dès 2 semaines¹.

Côté boissons, gare à l'alcool ! En plus d'accentuer la déshydratation, les cocktails et autres verres de vin contiennent un maximum de calories vides, c'est à dire inintéressantes d'un point de vue nutritionnel. Pour repère, une flûte de champagne contient en moyenne 102 kcal. Pour éviter la prise de poids, essayez de limiter votre consommation d'alcool à un verre par jour pendant les fêtes.

Privilégier les plats peu caloriques

Si Noël est la saison des chocolats et des marrons glacés, c'est aussi celle des fruits de mer et des crustacés. Huîtres, crevettes, coquilles Saint-Jacques, langoustes... en plus d'être savoureux et très pauvres en graisses, ces aliments sont riches en oligo-éléments et bons pour notre santé. Vitamines B3, B6, B12, magnésium, fer, phosphore, calcium,

sélénium, iode, cuivre, zinc, manganèse... La liste de tout ce qu'ils nous apportent est longue ! A l'apéritif, préférez donc une belle assiette de fruits de mer plutôt que des petits fours industriels, trop gras et trop salés. A condition évidemment de les consommer sans ou avec très peu de mayonnaise.

Une fois le repas entamé, continuez sur votre bonne lancée. Pas de problème pour goûter à la dinde ou au chapon, tant que l'on retire la peau et qu'on l'accompagne d'une belle portion de légumes et d'un peu de féculents.

Pour vous aider à gérer votre poids, pensez à [Amincil Draineur Ventre Plat](#) du Laboratoire Lescuyer : ce complément alimentaire aide à capter les graisses, à réduire l'assimilation des calories.

Innovation



Amincil Draineur Ventre Plat

68% of 100

[\(5\)](#)

Capte les graisses de l'alimentation - Réduit l'assimilation des calories - Favorise la satiété

[Je découvre](#)

Manger doucement

Face à tous ces plats de fêtes, il est tentant de goûter à tout et de se resservir. Malheureusement, c'est ainsi que l'on double l'addition des calories en fin de repas. Pour résister à l'appel du second round, mangez doucement et posez votre fourchette entre chaque bouchée. En effet, il faut environ 20 minutes à votre estomac pour envoyer le signal de satiété à votre cerveau. Prendre le temps de bien mâcher permet aussi de faciliter notre digestion, souvent mise à rude épreuve à cette période de l'année.

Pour favoriser la digestion, la prise du complément alimentaire [BROMELAÏNE](#) est à privilégier.

Le complément alimentaire [CHLORONEL du Laboratoire Lescuyer](#) peut vous aider à limiter les désagréments intestinaux tels que les ballonnements.

Pratiquer une activité physique

Entre les dîners de famille et les soirées entre amis, les fêtes de fin d'année s'apparentent à un vrai marathon. Pour autant, il est primordial de continuer à chauffer ses baskets [pour pratiquer une activité physique régulière](#). Sans forcément passer des heures à la salle de sport, une marche quotidienne de 30 minutes apporte déjà des bienfaits significatifs à l'organisme. Organiser une sortie à la patinoire, prévoir une petite piste de danse pour se déhancher après le repas... Il existe de nombreuses façons de se dépenser tout en s'amusant ! Par ailleurs, pensez à vous lever et à bouger toutes les deux heures, surtout lorsque les repas s'éternisent. En position assise, nos muscles sont inactifs. Or, c'est l'activité des muscles qui est la principale consommatrice de glucose et de lipides.

Prendre un encas avec le dîner

Se priver toute la journée afin de garder de la place pour le dîner ? Mauvaise idée ! C'est la meilleure façon de se jeter sur le buffet et de multiplier les excès. Mieux vaut prendre un encas protéiné en milieu de journée (un bol de fromage blanc accompagné de fruits frais, un œuf dur, une tranche de jambon sur du pain complet...) pour éviter de manger plus que de raison le soir venu.

Même les jours qui suivent, évitez de sauter des repas. Mangez des fruits et des légumes, buvez des bouillons... Mettez votre appareil digestif au repos sans pour autant priver et dérégler votre organisme.

¹-Effet perçu après 2 semaines. Étude clinique, menée chez 59 femmes présentant un surpoids, ayant consommé un placebo ou 805 mg d'Elimreal® par jour, durant 4 semaines.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Digestion et transit ,

Digestion : comment fonctionne notre appareil digestif ?

14/11/2020
2 minutes de lecture

La digestion, un long processus qui commence dès la mastication. Comment définir les troubles digestifs et faciliter la digestion.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Comment garder la ligne ?

14/05/2020
2 minutes de lecture

Après un régime, votre préoccupation première est de garder la ligne. Améliorer votre hygiène de vie en trouvant le bon équilibre alimentaire : ça commence par là.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Quelle place pour la micronutrition dans la gestion du poids ?

30/08/2021

2 minutes de lecture

La **gestion du poids** est directement liée à l'**équilibre** de notre **balance énergétique**.

[Lire la suite](#)