

## Comment éviter les crises de foie et embonpoint durant les fetes de fin d'année...

Gérer l'aspect alimentaire cette période est toujours angoissante, cependant si on a une hygiène alimentaire correcte toute l'année, ce ne sont pas les repas de fêtes qui vont faire cruellement pencher la balance et vous faire passer en surpoids ou obésité en quelques semaines. Les fêtes, il y en a toute l'année, mais ce qui nous effraie c'est leur concentration alors quelques conseils de bon sens.

N.1: on s'y met dès maintenant... Manger léger, surtout le soir!

C'est à dire que vos **diners** devraient être composés uniquement de **légumes et de protéines « non grasse »**, du type viande blanche, poisson blanc. Manger en quantité habituelle et à votre faim, c'est essentiel: on prend beaucoup plus facilement du poids après une restriction alimentaire...

En revanche, choisissez mieux ce que vous consommez, évitez les matières grasses (charcuteries, fromages, beurre et huile), les féculents (glucides) et les sucres après 17h...

N.2: Inutile de souligner de **ne pas se resservir, contrôlez votre assiette pendant le service** si possible pour ne pas vous retrouver avec une trop grosse portion (c'est délicieux, donc vous la finirez...)

N.3: Il est important de bien s'hydrater (plus qu'habituellement) **en dehors** de ces repas copieux, c'est à dire au moins **1,5 litre d'eau par jour**. J'insiste que l'eau du thé, café ou de l'infusion, ne substitue pas l'eau « nature ».

N.4: Pour aider la digestion, **ne buvez pas en grande quantité pendant le repas**, effectivement le liquide ralentit et gêne le bon déroulement de la digestion. Attendez une heure avant de boire une infusion (de préférence à base de menthe, gingembre ou réglisse) et évitez de vous allonger moins de 3 heures après être sorti de table.

N.5: Certains aliments comme l'alcool, les épices, aliments « acides et acidifiants » (abats, agrumes, fruit peu mure et cru, les laitages, sodas, vin blanc, sucres...) **augmentent les risques de crise de foie**, à l'inverse d'autres aliments peuvent avoir l'effet inverse (légumes cuits à la vapeur, pomme de terre, avocat, potiron, banane, dattes, amandes, poire...)

N.6: Si vous vous sentez ballonné, évitez les légumes secs et les aliments qui ferment dans les intestins tels que le chou et consommez au contraire **des fibres**, ou encore du gingembre (en infusion ou entier).

N.7: essayez de **dormir suffisamment** durant cette période, le corps subit d'avantage les excès lorsqu'il est fatigué.

N.8: Allez **marcher le plus possible**, au moins 1h par jour ou 10 000 pas pour les plus courageux.

N.9: Votre plus gros problème durant cette période sera probablement **l'alcool: c'est l'apport calorique de trop...** Ne cherchez aucune excuse, le champagne et le vin rouge ne sont pas épargnés par les calories (et oui, même les meilleurs crus...). Alors **choisissez un vin savoureux, appréciez le à petites gorgées et n'en abusez pas!**

N.10: Enfin, **le citron aide le foie** en stimulant sa production de bile (la bile aide à digérer les graisses) et ses propriétés diurétiques aident à l'élimination des toxines. Vous pouvez en consommer à jeun, au réveil dans une tasse d'eau à température ambiante, ou vous faire des eaux tièdes aromatisées avec du jus de citron (de préférence bio).

**Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année ! Alexia**