

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Ce n'est pas ce qu'on mange entre Noël et Nouvel An qui fait grossir... mais ce qu'on mange entre Nouvel An et Noël !



Les repas consommés pendant les fêtes sont souvent riches en graisses, en protéines (viandes, poissons, fruits de mer, œufs), en sucres, en sel et en alcool. Ils engendrent l'accumulation plus ou moins importante de déchets et toxines lors de la digestion, et ceci est d'autant plus vrai avec certains modes de préparation tels que les fritures, les gratins,... Enfin, ces excès impactent l'équilibre du diabète et du poids. Quant à l'excès d'alcool, il peut être responsable de déshydratation. Les conséquences bien connues sont la fatigue, les maux de tête, les sensations de lourdeur et « barbouillage » ainsi qu'une prise de poids ☹ !

graisses sanguines, la tension artérielle, la glycémie, le poids, tout en vous procurant un sentiment de bien-être...

En cas de gros excès, il est utile d'aider les organes garants de l'élimination des déchets comme le foie, les reins, les poumons, la peau et les intestins, par **quelques mesures applicables aussi bien au moment des fêtes que tout au long de l'année** :

- S'hydrater en buvant 1,5 l d'eau pour mieux éliminer les toxines et déchets
- Faciliter le travail de l'organisme en préférant des techniques culinaires légères et saines : cuissons à la vapeur, à l'étuvée, en papillote,...
- Modérer la consommation de sel afin de réduire la rétention d'eau et l'hypertension artérielle
- Manger des fruits et des légumes pour vous aider
 - à éliminer grâce aux fibres qu'ils contiennent,
 - à vous hydrater car ils sont gorgés d'eau et
 - à vous protéger car ils contiennent une grande variété d'antioxydants qui

protègent les cellules des agressions externes.

- Et enfin, bouger et s'aérer ! Prévoir des promenades dans la nature, du jogging, du vélo et/ou de la natation,... Cela contribuera à améliorer le fonctionnement de votre métabolisme, à diminuer les

Ces excès sont ponctuels et ils ne vont pas compromettre définitivement l'équilibre du diabète ! Ils auront finalement peu d'impact si, après les fêtes, vous reprenez vos bonnes habitudes. Régulez vos apports alimentaires en étant davantage à l'écoute de vos sensations de faim et de satiété. Réapprenez à déguster, prenez le temps de savourer avec plaisir et prenez soin de vous en 2016 ! ■

