

## Petits conseils d'avant réveillons pour les bons vivants : quitte à faire des excès, voilà les "moins pires"



La dinde est au four, le saumon et les escargots sont servis. Mais au fait, est-ce que tous les aliments se valent en période de fêtes ? Voici quelques astuces pour se faire plaisir sans finir Noël dans la douleur...

Avec Nathalie Négro

### **Atlantico : Alors que les repas des fêtes approchent, y a-t-il des aliments dont l'excès est pire que les autres ?**

**Nathalie Négro :** Les excès les plus importants pendant les fêtes, c'est clairement au niveau des graisses, de l'alcool, des protéines et puis des sucres, c'est à dire finalement un petit peu de tout. L'excès qui est sûrement le plus problématique est celui de l'alcool, parce que non seulement au niveau énergétique l'alcool amène 7 kcal par gramme, mais perturbe en plus l'utilisation par le corps des autres nutriments, notamment des glucides. C'est donc, au niveau nutritionnel, le plus problématique.

L'excès le moins embêtant sera celui de protéine. Parce que même si on a des fruits de mer en entrée, puis ensuite une volaille en plat, on ne dépassera jamais les 3 grammes par kilogramme corporel, donc ce n'est pas un problème. Là où il peut y avoir un souci, c'est si ces protéines sont systématiquement associées à des graisses, si par exemple on sert des escargots, du foie gras et qu'après on mange un chapon.

Quant aux graisses, ça va dépendre de leur type. Si c'est un excès de graisse provenant d'une bûche pâtissière qui contient de la crème au beurre, après avoir mangé des escargots qui sont aussi servis avec du beurre, qu'on mange un poulet à la crème ensuite... Tout cela ne sera pas forcément sain à cause de l'excès de graisses saturées. Par contre si l'excès de graisse provient d'un saumon qui contiendra plutôt des acides gras oméga 3, que la graisse provient d'un foie gras dont on sait comment a été engraisé la bête et qui aura donc les mêmes acides gras que l'huile d'olive, ça sera moins embêtant.

---

## **Au final, ces repas de fête sont ponctuels. Peuvent-ils vraiment poser problème ?**

Certains excès, même ponctuels, peuvent être problématique, notamment pour des personnes fragilisées. Un excès de protéine va provoquer une surcharge au niveau rénal, donc pour les gens qui ont des problèmes de calculs rénaux il faut faire attention. De même pour ceux qui ont déjà un taux d'acide urique un peu élevé, cela provoquera une crise de goutte.

Un excès de graisse peut provoquer des calculs biliaires. Si on mange beaucoup de graisses d'un coup, la vésicule va se contracter, et donc les calculs pourront se coincer dans le canal, et la personne se retrouvera à l'hôpital. L'excès de sucre ne posera pas de problème sur le court terme, sauf pour quelques personnes très sensibles, qui pourront se retrouver en hypo-glycémie deux à trois heures après le repas.

Pour l'alcool, en fonction de la capacité de chacun à détoxifier, il pourra y avoir une accumulation d'acétaldéhyde. Il ne s'agit pas de la gueule de bois, causée elle par la déshydratation, mais les deux peuvent provoquer des maux de tête.

Après sur le plus long terme, cela dépend du comportement de chacun. Si ça reste deux repas isolés, comme par exemple le 24 et le 31, il ne se passera rien, tant qu'on mange correctement entre les deux, car l'équilibre de notre alimentation se fait sur cinq à dix jours. Maintenant le souci qu'on a souvent avec les fêtes, c'est qu'il s'agit de plus de deux repas. Il y a le 24, mais aussi le 25, le 31, et entre les deux on revoit de la famille... Là le corps n'a plus le temps de récupérer. L'autre risque c'est aussi de prendre l'habitude de manger trop gras, trop salé et trop sucré et d'installer un comportement d'excès durable.

## **Existe-t-il des aliments que l'on peut consommer sans aucune retenue ?**

Non, car tout aliment consommé en excès peut poser des problèmes, même les légumes. C'est une question de mesure et de répartition. Il faut essayer, même pendant un repas de fête, d'avoir des légumes dans une moitié de l'assiette, et la viande, le poisson ou les féculents sur l'autre moitié de l'assiette. Pour ce qui est des apéritifs, l'idéal c'est de mettre ce que l'on veut dans une petite assiette, et de s'en tenir à ça.