

FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Comment limiter les dégâts sur la balance ?

Changer d'alimentation n'est jamais simple. Et il y a de nombreuses occasions de 'lâcher prise', notamment les Fêtes de fin d'années et, plus globalement, les grands repas de famille et les grandes occasions de la vie.

Je ai donc préparé ce guide qui vous permettra de définir la stratégie que vous voulez adopter en fonction de votre métabolisme, de vos contraintes et de vos objectifs, de faire les meilleurs choix – ou les moins pires –, et de reprendre sereinement le 'droit' chemin.



Vous trouverez également à la fin de ce guide un lien vers une vidéo où je parle des stratégies à adopter et un lien vers des recettes lowcarb et cétogènes très festives !

Les stratégies possibles

On ne va pas se mentir : adopter une alimentation 'différente' est relativement facile quand on n'est pas soumis à la tentation et qu'on peut maîtriser la préparation de ses repas.

En revanche, pendant les Fêtes de fin d'année, et les grands rassemblements familiaux comme les mariages, notre volonté et notre organisation sont souvent mises à rude épreuve.

Quel que soit le choix que vous ferez, il est important de l'assumer, et de ne pas le subir : en assumant vos choix, vous reprenez le pouvoir, vous faites des écarts 'en conscience' et vous sortez de la spirale de l'échec, qui entretient la culpabilité et rend difficile un retour "dans les clous".

Voici globalement les 3 stratégies envisageables, leurs avantages et leurs inconvénients :

- La stratégie du 'foutu pour foutu' 🙄
- La stratégie du dérapage contrôlé 🛑
- La stratégie du chemin de fer 🚂

LA STRATÉGIE DU 'FOUTU POUR FOUTU' 🙄

On décide de tout lâcher et de s'autoriser une période zéro contrôle, qu'il faudra néanmoins absolument délimiter dans le temps.

Repas de famille, apéro toute la semaine, brunch et petits déj' gourmands avec la famille en vacances, tout y passe et rien ne vous arrête.

De loin la stratégie la plus dangereuse, elle peut fonctionner si vous démarrez tout juste, que vous n'avez pas beaucoup de poids à perdre ni de problèmes d'addiction aux sucres.

En revanche, si vous avez un métabolisme capricieux, que démarrer une perte de poids est difficile ou que vous souffrez de compulsions alimentaires, cette stratégie présente des gros risques et rendra plus difficile un retour à la 'normale'.

LA STRATÉGIE DU DÉRAPAGE CONTRÔLÉ 🏂

On s'accorde des excès mesurés qu'on fixe à l'avance, on fait au moins pire et on tente de rester dans les clous lorsqu'on a le contrôle.

On décide donc à l'avance que tel soir, parce qu'on est invité, on s'autorisera un ou deux verres et qu'on mangera la fabuleuse bûche du pâtissier – mais qu'on évitera le pain et la purée sans intérêt et qu'on se concentrera sur les bonnes viandes.

Dès que c'est possible, quand par exemple on reçoit chez soi, on cuisine lowcarb – *des recettes festives vous attendent sur mon site* – et on essaie de limiter les dégâts.

Pendant la semaine, on essaie d'être raisonnable sur les repas qu'on cuisine en revenant à des plats simples, riches en protéines et exempts d'aliments interdits et on pratique le jeûne intermittent si on a l'habitude de le faire régulièrement.

Stratégie idéale si on souhaite limiter les dégâts tout en se faisant plaisir, elle permettra un retour plus rapide à la normale à condition de vraiment garder le contrôle sur le dérapage, sinon c'est la stratégie du foutu pour foutu qui prendra le dessus 🙄

LA STRATÉGIE DU CHEMIN DE FER

On ne s'autorise aucun excès et on reste sur les rails. On décide que Noël sera céto ou ne sera pas, on cuisine uniquement à partir d'aliments autorisés et on ne touche pas un verre d'alcool.

On s'accorde de "*lâcher prise*" sur les quantités et les ratios – *parce que bon, c'est pas Noël tous les jours non plus* – mais on ne dévie pas de sa trajectoire et on ne cède sur rien, quitte à se fâcher avec Tata Gisèle qui insistera forcément pour qu'on prenne des marrons avec la dinde.

Recommandée aux pratiquants aguerris de l'alimentation réduite en glucides, à ceux qui ont un métabolisme susceptible ou qui souffrent de compulsions et d'addiction, c'est la stratégie la plus sûre pour un retour à la normale rapide à la rentrée.

LE POINT LE PLUS IMPORTANT À RETENIR :

Le choix que vous ferez vous appartient et personne n'a son mot à dire. Ce choix ne doit pas vous être dicté par la pression sociale ni la paresse, il aura des conséquences et il faudra les assumer :

- Si vous choisissez de faire des excès, soyez lucide sur les effets probables sur la balance et ne vous en plaignez pas,
- Si vous décidez de coller strictement à votre diète céto, cela impliquera une anticipation et une organisation sans faille.

Le retour à la normale

Que vous ayez choisi de lâcher complètement la bride pendant les Fêtes ou privilégié les excès raisonnés, il faudra être en mesure de reprendre "le droit chemin" rapidement dès la rentrée.

Et l'idéal est de fixer à l'avance la date de reprise, ce qui présente un double avantage :

- cela délimite la période d'excès dans le temps et contribue à vous aider à garder le contrôle,
- cela vous permet de vous organiser pour remplir votre frigo et prévoir vos repas à cette date.

Ce qui est inutile en revanche, c'est de stresser votre métabolisme en lui imposant des pratiques extrêmes, comme pour vous 'punir' d'avoir commis une faute.

Pratiquer un eggfast ou un jeûne long pour compenser une sortie de route peut faire autant de mal que de bien !

A moins d'avoir déjà adopté une alimentation cétogène ou lowcarb de longue date et d'avoir l'habitude de jeûner régulièrement, vous risquez surtout de mettre votre métabolisme en stress pour un résultat au final peu concluant : les alimentations réduites en glucides ne fonctionnent pas parce qu'elles 'privent' le métabolisme mais parce qu'elles contribuent à son rééquilibrage, et cela ne peut se faire qu'en douceur et en prenant le temps.

Un retour à des bases plus strictes sera donc une réponse plus adaptée :

- Si vous avez l'habitude de pratiquer le jeûne intermittent, c'est le moment de vous y remettre ;
- Si vous savez déjà compter vos macros, c'est également une bonne idée de reprendre votre application préférée ;
- En tout état de cause, revenir à la base d'une alimentation réduite en glucides est nécessaire : de la vraie bonne viande, des légumes les plus verts possible, des bonnes sources de gras comme le beurre, la crème, les huiles de fruits (coco, avocat, olive), un peu de fromage mais sans excès.

Pendant cette période, et jusqu'à ce que vous constatiez que votre poids repart significativement à la baisse, évitez absolument les aliments transformés, la charcuterie, les pains et pâtisseries céto, les amandes et les noix : même s'ils sont autorisés, ils constituent des facteurs de stagnation et parfois d'inflammation qui empêcheront votre métabolisme de repasser correctement en mode "déstockage".

Astuces pratiques en cuisine

Les plats traditionnellement préparés pour les Fêtes sont très acceptables dans le cadre d'une alimentation réduite en glucides : foie gras, saumon, huitres, dinde ou gigot, plateau de fromage, c'est céto !

Si vous décidez de cuisiner pour les Fêtes, vous n'aurez donc pas de mal à régaler vos convives avec des plats traditionnels, d'autant que la plupart des légumes typiques des repas de fêtes, asperges, haricots verts, choux de Bruxelles et autres potirons sont également autorisés.

En revanche, au niveau des accompagnements, il va falloir trouver de quoi remplacer le pain, les pommes duchesse et le dessert !

QUELQUES SUGGESTIONS

Pour le pain, **privilégiez le pain Energus**, vendu dans certaines boulangeries et grandes surfaces, ou en ligne chez Panadis (le fabriquant). Attention, Panadis propose de nombreux autres produits, mais seul le pain Energus 10 peut-être considéré comme 'lowcarb' !

Vous trouverez également dans le Calendrier de l'Avent 2020 la recette d'un pain pour toast proposé par Julie.




En accompagnement, **le chou fleur vous sauvera la mise** : en purée, en pommes duchesse, ou bien rôtis entier avec des épices, c'est un allié de choix ! C'est d'ailleurs la base du hachis croquant de canard de Cornélia, dont vous trouverez la recette dans le Calendrier de l'Avent 2019.

Vous pouvez également faire de la purée de céleri rave ou le couper en cubes et les faire sauter comme des pommes de terre.

Pour le dessert, vous trouverez plusieurs recettes dans les Calendriers de l'Avent. Ma préférence va à **la Forêt Noire d'Anne**, que je prépare dans un moule à cake pour une version bûche. Vous pouvez également préparer des mendiants aux amandes, noix et pistaches avec du chocolat noir à 85%, ou des truffes céto en remplaçant le sucre avec de l'érythritol.

Il suffit de peu pour qu'en plus d'être délicieux et convivial, votre repas te permette de rester dans les clous d'une alimentation réduite en glucides !

LIENS ET RESSOURCES UTILES

-  [Calendrier de l'Avent Céto 2019 : p-arg.fr/avent-ceto-2019](https://p-arg.fr/avent-ceto-2019)
-  [Calendrier de l'Avent Céto 2020 : p-arg.fr/avent-ceto-2020](https://p-arg.fr/avent-ceto-2020)
-  [Live « Survivre aux fêtes » : p-arg.fr/survivre-aux-fetes](https://p-arg.fr/survivre-aux-fetes)