LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

LES FÊTES,

sans culpabiliser



La bûche de mamie, le foie gras de tonton, l'apéro qui dure jusqu'à 22 h. Ces moments-là sont rares et précieux, on en profite. Ici, pas d'aliment interdit, pas de calcul, pas de « je rattrape lundi ». Juste deux-trois trucs pour arriver bien, savourer, et te sentir légère le lendemain.

CE QUI COMPTE VRAIMENT

10 jours de fête par an

et

355 jours de vie de tous les jours

Ce n'est pas ce que tu manges entre Noël et Nouvel An qui compte, c'est ce que tu manges entre Nouvel An et Noël. Alors profite, savoure, partage.

AVANT LA FÊTE : ON N'ARRIVE PAS LE VENTRE VIDE



Tu connais le scénario : on « garde de la place » toute la journée, on arrive affamée, et l'apéro disparaît en dix minutes. Et si tu mangeais comme d'habitude dans la journée, avec une petite collation 2 h avant ?

- Un fruit
- Des crudités
- Une poignée de noix

Tu arrives posée, tu as le temps de choisir ce qui te fait vraiment envie.

QUELQUES JOURS DE CONGÉ ? ON BOUGE POUR LE PLAISIR

Marcher
Une balade en famille, le pain à pied, la voiture garée un peu plus loin.

Danser
Dans le salon, avec les cousins, sur la playlist de Noël.

Jouer
Une bataille de boules de neige, un jeu dehors avec les enfants.

UN PLAT DE FÊTE BIEN RICHE ? LES 4 RÉFLEXES

1. **J'ajoute des légumes**
Dans le plat ou à côté : une salade avec la raclette, des chicons avec le gratin.

2. **Je change la cuisson**
Four, vapeur ou air fryer plutôt que friture, quand c'est toi qui cuisines.

3. **Je regarde l'heure**
Le plat riche passe mieux à midi, ou 2 à 3 heures avant d'aller dormir.

4. **Je regarde la journée**
Un réveillon le soir ? Un midi tout simple, avec des légumes, et tu arrives avec une faim normale.

LE JOUR J

JE SAVOURE,

et je choisis mes plaisirs

À L'APÉRO, QU'EST-CE QUI TE FAIT ENVIE ?

Ce qui fait une belle planche

Ça se picore, ça tient bien, et c'est souvent ce qui part en premier.

- Saumon fumé, truite
- Scampis, crevettes
- Huîtres, Saint-Jacques
- Crudités + houmous
- Guacamole
- Crackers aux graines + tapenade
- Olives

Tes petits plaisirs à toi

Les chips, le saucisson, le boudin blanc : si c'est ton truc, prends-en. Une poignée dans un bol, assise, et tu savoures. C'est la barquette entière debout près du buffet qui ne fait plaisir à personne.

CÔTÉ VERRES



Un verre d'eau entre deux verres

Un verre de vin, un verre d'eau. Tu as soif de toute façon, et tu profites de chaque gorgée.

Lentement

Le verre que tu savoures dure toute l'entrée. Celui qu'on remplit sans regarder, on ne s'en souvient pas.

Sans alcool, et festif

Kombucha, kéfir de fruits, une limonade peu sucrée dans une jolie coupe : ça trinque aussi bien.

À TABLE, UN PEU DE TOUT DÈS LE DÉBUT

Tu te sers **un peu de tout ce qui te fait envie**, dès la première assiette. Tu goûtes à tous tes plats préférés, pas de frustration, et souvent plus besoin de te resservir.

S'il y a des légumes sur la table, ils peuvent prendre une bonne place dans l'assiette, à côté de la dinde et du gratin. C'est un repère, pas une règle.

Tu poses tes couverts entre deux bouchées, tu discutes, tu ris avec tes proches. Ton ventre met une vingtaine de minutes à dire au cerveau qu'il est content : à ce rythme-là, il a le temps de le faire.



ET LE DESSERT ? OUI, LA BÛCHE !

Ta part, savourée

C'est fait maison, c'est la tradition, c'est Noël : tu la prends et tu la savoures pleinement. Une belle part, sans te cacher.



Encore une petite faim plus tard ?

Une mandarine, un carré de chocolat noir, une tisane bien chaude.

APRÈS LE REPAS, LA BALADE DIGESTIVE



15 à 20 minutes de marche, tous ensemble, avant le café ou après la bûche. Ça aide la digestion, tu te sens plus légère, et c'est souvent là qu'on a les plus belles conversations.

Et si le repas finit tard, laisser 2 à 3 heures avant d'aller dormir aide ton ventre à finir son travail.

LE LENDEMAIN, J'ATTENDS MA FAIM

Le festin était le soir ?

Pas très faim au réveil, ça arrive. Un thé, un fruit, un yaourt, et tu manges ton vrai repas quand ta faim revient.

Il était à midi ?

Un souper tout simple : une soupe de légumes, une salade composée, une tartine.

Sans compenser

Pas de régime le 26, pas de « je me rattrape ». Tu reprends ta vie de tous les jours, c'est tout.

« C'est ce que je mange 355 jours par an qui compte, pas ce que je mange 10 jours par an. »

Les fêtes, c'est aussi se faire plaisir aux moments importants. La culpabilité, on la laisse au placard.

À TOI DE JOUER : MA FÊTE À MOI PRÉPARÉE TRANQUILLEMENT

Ma fête
la date, chez qui _____

Ma collation 2 h avant _____

Les 3 plaisirs que je ne raterais pour rien au monde _____

Ma boisson entre deux verres _____

Ma balade, avec qui _____

Le lendemain, je me suis sentie

◯ légère ◯ contente ◯ un peu lourde ◯ fatiguée
◯ sereine ◯ bien entourée

Anne-Charlotte
DIÉTÉTICIENNE

ET EN JANVIER ?

Pas de détox, pas de « régime de janvier », pas de lundi où tout recommence à zéro. Un repas de fête n'est jamais un échec. En janvier, on reprend juste une petite chose à la fois.

ET MAINTENANT, TU AVANCES COMMENT ?

Deux façons d'avancer : de ton côté, à ton rythme, ou avec moi, en visio.

À TON RYTHME

ET TOI, DANS TOUT ÇA ?

L'accompagnement en ligne, chez toi, quand tu veux : des vidéos courtes, ton carnet, une petite chose à la fois.

DÉCOUVRIR « ET TOI, DANS TOUT ÇA ? »
annecharlotte.be/formations/et-toi

AVEC MOI, EN VISIO

L'ACCOMPAGNEMENT

6 séances en visio, ton carnet entre les séances, et je reste joignable.

VOIR L'ACCOMPAGNEMENT
annecharlotte.be/accompagnement

Envoie-le à ta copine qui angoisse déjà pour le repas du 25.