" Un esprit serein pour une assiette en fête "

Les fêtes sont généralement synonyme de partage et convivialité mais peuvent également être une source de préoccupation dans la gestion de votre diabète, d'autant plus dans le contexte sanitaire que nous traversons actuellement.

- Rééquilibrez le menu de fête
- Astuces d'organisation avant et pendant
- Quelques points de vigilance
- Mangez gourmand

Voici quelques astuces qui vous permettront d'aborder plus sereinement cette période.

1. Rééquilibrez le menu de fête

Les menus de fêtes ont tendance à être riche en glucides (sucres) et lipides (graisses). En parallèle, ils sont pauvres en fibres. En y réfléchissant dès maintenant et en favorisant des préparations maison, vous pourrez en améliorer la qualité sans altérer tout le plaisir des papilles.

a. Les glucides :

i. Les glucides complexes : choisissez des préparations aves des farines complètes, semi complètes ou des mélanges de farines (fécule de maïs, farine de châtaigne etc…). En utilisant des farines différentes vous pourrez augmenter l'apport en fibres et agir de cette manière sur l'index glycémique de votre préparation. De plus, certaines farines comme celle de châtaigne apportent un goût festif à vos préparations.
Par exemple privilégiez les toasts au pain de seigle, complet ou aux céréales, préparez votre dessert avec un mélange de farine de blé semi complète et de la fécule de maïs.
ii. Les glucides simples : tous les sucres, peu importe leur source, ont une incidence sur vos glycémies, utilisez-les modérément. Vous pouvez diminuer l'index glycémique de votre préparation en privilégiant des sucres non raffinés (sucre de canne et miel, par exemple) ou le sucre des fruits.
Dans vos boissons, remplacez la limonade par une eau pétillante, les sirops de fruits par des purées de fruits frais mixés, le citron et la menthe parfument nombreux cocktails.

b. Les lipides :

saumon fumé, foie gras, volaille farcie, chocolat, fromage…. Difficile de faire un choix parmi ces mets. Voici quelques astuces pour modifier la qualité des graisses de votre repas : préparez une farce maison avec des légumes, préparez une vinaigrette avec de l'huile de noix, noisette ou sésame connues pour leur bon rapport en acides gras et pour leur goût. Une bûche à la crème pâtissière est moins riche qu'une crème au beurre.

c. Les fibres :

pensez aux légumes. A l'apéro : houmous de betteraves, bâtonnets de légumes et sauce au fromage blanc aux herbes, cake aux légumes, feuilles d'endive ou rondelles de concombre pour faire vos toasts. En plat : Rôti au four avec des épices et des aromates, glacés au vinaigre etc…. vous obtenez des préparations gouteuses et

simples qui se marient avec les préparations traditionnelles. Pensez également à des desserts avec des fruits : nombreux sont ceux qui s'associent avec le chocolat. Evitez de consommer un fruit en plus du repas pour apporter des fibres, surtout si vous n'avez plus faim, car il apporte également des glucides.

2. Astuces d'organisation avant et pendant

a. Les préparations :

i. Privilégiez des préparations maison avec des produits non transformées qui vous permettront de choisir la qualité de vos ingrédients (farines, sucre, huiles, chocolat etc…). Vous limiterez ainsi tous les ajouts de sucres, sel et autres conservateur.
ii. Certaines préparations comme la farce de la volaille, les verrines apéritives, pâte brisée etc…peuvent être préparées en amont et conservées au congélateur. Prédécoupez tous vos légumes avant de les congeler et cuisez-les le jour même. Ainsi vous passerez moins de temps en cuisine le jour venu et serez plus disponible pour profiter de votre entourage et de votre repas.
iii. Pensez à utiliser des verrines, ramequins, cassolettes, moules à gâteaux … individuels : cela vous permettra de mieux évaluer les quantités que vous mangez. En dessert, proposez un café gourmand. Et, dans le contexte sanitaire actuel, cela permettra de ne pas passer le plat de mains en mains.

b. Matériels et traitement :

i. Si vous êtes invité.e : Prenez votre matériel de contrôle pour au moins 4 glycémies (pré et post prandiales, en cas d'hypoglycémie : avant et 30 min après). Prenez aussi une collation pour le resucrage (Pour un connaître les conduites à tenir pour un resucrage efficace https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/glycemie/hypoglycemie).
ii. Pour les traitements à l'insuline : demandez conseils à votre diabétologue ou infirmier.e. Ne faites pas d'injection trop en amont du repas, surtout que celui-ci a tendance à durer dans le temps. Il peut être utile de faire votre injection au moment du plat. Il existe sur les pompes des fonctions spécifiques pour gérer ces repas.

c. Maintenez les gestes barrières même avec vos proches, pensez à prendre du gel hydro-alcoolique, essayez de maintenir les distances et si vous le souhaitez portez un masque lorsque cela est possible.

3. Quelques points de vigilance

a. L'alcool : à consommer avec modération. L'alcool a une action hypoglycémiante à court terme et des hyperglycémies quelques heures après. La plupart des alcools sont sucrés. De ce fait, éviter d'en consommer à jeun et contrôlez votre glycémie. Pensez à bien vous hydrater (eau plate, pétillante, thé, tisane).

b. Le pain : posé sur la table tout au long du repas, il peut être facile de le grignoter sans faim pour patienter. Vous risquez d'apporter des glucides supplémentaires et de vous couper l'appétit et de ne pas profiter du reste du repas.

c. Le chocolat : ils apportent tous le même nombre de calories, tandis que le noir est pauvre en sucre mais plus riche en graisses, celui au lait est plus riche en sucre et moins en graisses. Consommez-le en petite quantités de préférence au cours du repas (avec le café par exemple), il sera absorbé en même temps que le reste du repas et son incidence sur la glycémie sera diminuée.

4. Mangez gourmand

En suivant les conseils précédents vous savez comment être plus disponible au moment du repas (moins de temps en cuisine, moins de préoccupation à évaluer vos portions, …) et vous pourrez savourer en pleine conscience votre repas. Privilégiez ce qui vous fait réellement plaisir, personne ne vous forcera à manger. L'équilibre des glycémies se fait également sur plusieurs jours, ne laissez pas la culpabilité vous envahir, cela est contreproductif. Ne vous restreignez pas pendant les repas précédant et suivant au risque de déséquilibrer aussi vos glycémies. Mangez équilibré tout simplement.
Passez de belles fêtes, conviviales et gourmandes !

Auteur : Amandine SAVOCA, diététicienne-nutritionniste en Ile-de-France

Crédit photo : Adobe Stock

Découvrez notre menu scandinave