

# Les aliments de fête et ma santé

Parmi les aliments, les boissons et les plats consommés pendant les fêtes, beaucoup sont faibles en glucides et possèdent des qualités gustatives et nutritionnelles reconnues. Revue de détail sur quelques grands classiques.

## La dinde, le chapon, les volailles

Bien qu'il existe des différences, par exemple, entre la dinde (plus maigre) et le chapon (plus gras), la volaille est une valeur sûre pour un plat principal léger et festif.

Riche en protéines et pauvre en graisses (si l'on compare avec le porc ou certaines viandes rouges), elle est facile à cuisiner.

Si votre volaille est farcie, préférez une farce maigre à base de légumes et remplacez le jus de cuisson par une émulsion ou une sauce plus légère.

## Le saumon

Facile également à préparer et relativement accessible en termes de prix, le saumon (qu'il soit froid en darnes, fumé, au four, en papillote ou cuit à la vapeur) est un excellent choix pour le chic des fêtes. Riche en vitamines E, A et en acides gras polyinsaturés (les fameux omega-3), il est un allié précieux du système cardiovasculaire.

## Puis-je manger des gourmandises comme le chocolat et si oui, en quelle quantité ?

### Le chocolat

Véritable star des fêtes de fin d'année, le chocolat, surtout s'il est noir et à fort pourcentage en cacao (plus de fibres et moins de glucides), contient des qualités nutritionnelles : vitamines B, E, fer, fluor, cuivre, magnésium...

Vous pouvez en consommer quelques carrés occasionnellement (1 carré de tablette = 5 g, une petite bouchée ou chocolat individuel d'une boîte = 10 g).

## Combien de verres d'alcool puis-je boire ? Et à quel moment pour ne pas risquer une hypo ou une hyperglycémie ? (Lydie, 36 ans, type 1)

### L'alcool

Une consommation très modérée d'alcool (particulièrement les vins rouges de qualité qui sont sans glucides et contiennent un taux élevé en polyphénols, excellents alliés contre le vieillissement) n'ont pas de conséquences délétères sur l'équilibre du diabète à condition de respecter les bonnes pratiques. Mais prudence car l'alcool peut engendrer des hypoglycémies.

Au-delà de 20 g/jour \* pour la femme (2 verres de vin) et 30 g pour l'homme, les effets s'inversent et deviennent dangereux pour la santé avec un risque de : diabète, complications du diabète, hépatite, cancer...

## Vous pouvez boire de l'alcool pendant les fêtes. Quelques astuces à respecter cependant

- Buvez avec modération dans les limites recommandées et pendant les repas : à jeun, la consommation d'alcool expose à des hypoglycémies.

- Attention, tous les alcools sont caloriques mais certains ont un effet glucidique plus élevé. Privilégiez les alcools traditionnels secs (type vins rouges, blancs, rosés champagnes...) sur les alcools forts ou contenant plus de glucides (bière, vins moelleux, liquoreux, certains spiritueux...).
- Évitez les alcools aromatisés ou sodas alcoolisés nouvelle génération dont les teneurs en sucre et en alcool sont souvent très élevées.

**Vous voilà maintenant rassuré et déculpabilisé. Mais pour pleinement profiter des fêtes, rien de mieux qu'un menu varié et équilibré. C'est la stratégie du plaisir malin !**

*Notes*

*\* Il est admis que 10 g d'alcool correspondent à un verre de bière de 250 à 300 ml ou un verre de vin de 150 ml ou une mesure de spiritueux de 30 à 50 ml.*

*Sources*

*Magazine Équilibre n° 260, nov. déc. 2007, article « Le chocolat »*

*Magazine Équilibre n° 315, janvier, février 2017 « Alcool et diabète, forcément incompatibles ? »*

Téléchargez nos guides dans [votre espace personnel](#)