

Comment puis-je concilier diabète et repas de fêtes ?

Entre le 24 et le 31 décembre (voire jusqu'aux premiers jours de janvier), la semaine s'annonce un peu chargée : on finit les restes, on grignote des chocolats, c'est parfois les vacances... C'est une période festive et on en profite. Des excès qui ne sont pas très bons pour l'équilibre du diabète ni pour la santé en général. Lorsque les fêtes sont terminées, il convient de reprendre une alimentation équilibrée.

Mon diabète risque-t-il d'être déséquilibré ?

Ce ne sont pas les repas de fêtes qui sont néfastes mais la façon dont nous [les préparons et les consommons](#). Vous pouvez retrouver tous nos conseils pour [adapter votre traitement pendant les fêtes](#).

Comment rééquilibrer mon alimentation après les fêtes ?

On a beau faire attention, les lendemains de fêtes peuvent être difficiles. Dois-je faire un régime après les fêtes ? Comment retrouver mes habitudes alimentaires et l'équilibre glycémique ?

Pour bien finir l'année et aborder la nouvelle sereinement, rien de mieux qu'une série de bonnes résolutions « antidiabète » pour commencer le mois de janvier.

Vous vous êtes fait plaisir et vous accusez quelques kilos supplémentaires sur la balance. Pas de panique ! Le retour à une alimentation diversifiée et équilibrée est le meilleur conseil pour contrôler au mieux son diabète et terminer ces périodes festives sans encombres. **Restez attentifs à vos sensations de faim et de rassasiement (satiété). Après une période d'excès répétés, il est probable que l'appétit vous joue des tours. Retrouvez votre rythme alimentaire habituel.**

Reprise du traitement : pas de régime drastique

Reprenez vos habitudes de traitement et [surveillez régulièrement vos glycémies](#). Inutile de faire un régime drastique : l'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours. Il suffit de reprendre rapidement vos usages alimentaires : une alimentation variée, équilibrée et raisonnable en glucides.

Limitez votre consommation d'aliments riches en graisses, consommés parfois en excès pendant les fêtes. Pour faciliter le transit intestinal, privilégiez les aliments riches en fibres : les fruits et les légumes sous toutes les formes (crus, cuits, surgelés).

Buvez beaucoup et reprenez une activité physique

Enfin, il faut boire beaucoup pour s'hydrater (eau, bouillons de légumes, tisanes) et drainer l'organisme. Il est recommandé de [reprendre une activité physique adaptée](#) ou de l'intensifier si on en fait déjà, sans excès : la marche à pied est, par exemple, un moyen efficace pour compenser les excès alimentaires et stabiliser sa glycémie.

Contenus rédactionnels : Fédération Française des Diabétiques et Alexandra Bibard, diététicienne nutritionniste, Maison du Diabète et de la Nutrition 95.