

## FAUSSES CROYANCES

## NE RIEN MANGER PENDANT LA JOURNÉE PERMET DE FAIRE DES ÉCARTS LE SOIR ?



Si les fêtes de fin d'année sont le moment privilégié pour revoir sa famille et ses amis, c'est aussi l'occasion de partager des mets, des recettes plus élaborées, plus "gastronomiques" et, très souvent, des plats plus riches que ce qui fait notre quotidien.

La tentation est grande d'essayer de limiter les dégâts sur notre balance et d'imaginer que l'abstinence durant la journée nous permettra peut-être de faire bombance sans conséquences... Cette journée particulière pourrait alors s'apparenter à un jeûne intermittent également appelé régime 23 : 1 (jeûner 23 heures et manger pendant une heure), à la seule différence qu'un repas de réveillon dure plus qu'une heure ! De plus, certains traitements antidiabétiques peuvent augmenter le risque d'hypoglycémie pendant le jeûne. Si vous optiez pour cette "solution", la plus grande prudence serait de rigueur et une surveillance accrue de votre glycémie serait conseillée.

Le seul effet qu'aurait ce jeûne d'une journée serait en effet de vous amener à l'heure de l'apéritif et du repas affamé(e) et pire, au bord de l'hypo. Or, quand on a faim, voire très faim, on mange plus vite que d'habitude et quand les signes de satiété arrivent à notre cerveau, nous avons déjà



mangé plus que nécessaire. Le repas peut quasiment être comparé à une crise de boulimie. N'oublions pas non plus que l'alcool (champagne, vodka, whisky) pris après une longue période de jeûne peut provoquer une hypoglycémie et enivrer plus vite que d'habitude.

Revenons en donc au bon sens ! Pendant la journée, les aliments sains seront à privilégier : produits laitiers, viande blanche, légumes, fruits, féculents complets. Les calories superflues, principalement

sous forme de graisses (sauces, beurres), seront à limiter en sachant que le repas du soir en sera très largement pourvu. Prendre un bol de soupe, un gaspacho, un jus de légumes ou un œuf dur vers 18 heures ne perturbera pas la glycémie et donnera un sentiment de satiété.

Et surtout, profitons d'un moment avec notre famille et/ou nos amis, autour d'une bonne table. Nous en avons été longuement privés au cours de cette année 2020... ■

