

# UN HIVER GOURMAND

# ET ÉQUILIBRÉ!

**L'hiver, on a envie de bons petits plats mijotés et de goûters autour de crêpes. Mais les kilos, on n'en veut pas ! Nos solutions avec Florence Piquet, diététicienne-nutritionniste.**  
par J.M.

**C**haque année c'est pareil : on se retrouve à la fin de l'hiver avec 2 ou 3 kilos de plus sur la balance. Pas de mystère : moins de dépenses caloriques et plus d'apports égale prise de poids. Avec le froid et la nuit qui tombe rapidement, difficile en effet de garder sa motivation au top côté sport. À la différence de notre appétit qui, lui, se porte bien ! Manque de lumière, froid, stress accumulé de la rentrée et variations hormonales (mélatonine notamment) minent notre moral. Résultat : on a envie de nourriture de réconfort, et ce sont rarement des aliments diététiquement corrects... Et si inconsciemment – et peut-être même génétiquement –, on associe les mois froids à la famine, ce prétexte n'est plus valable avec nos conditions de vie modernes. Physiologiquement parlant, nous n'avons pas besoin de manger plus durant l'hiver... à moins de vivre dehors et devoir couper du bois pour se chauffer ! Nos dix conseils pour écouter ses envies à savoir se préparer des menus plus énergétiques sans craindre pour sa silhouette !

## 1 Je choisis bien mes glucides

En période hivernale plus que jamais, a fortiori si l'on pratique régulièrement un sport, on se tourne vers les glucides à index glycémique bas pour une énergie et une satiété durables. En pratique : on opte pour la version complète des céréales (riz, pâte, pain), on réhabilite les légumes secs (haricots, fèves, lentilles y compris en conserve, en jetant l'eau salée), on découvre de nouvelles céréales (quinoa, boulgour, orge perlé). La recette facile : faites revenir un oignon, ajoutez des lanières de carotte et/ou de courgette. En fin de cuisson, versez la céréale (cuite à part dans de l'eau salée) et des dés de comté.

## 2 J'upgrade mon petit déj

C'est prouvé, zapper le petit déjeuner entraîne une consommation plus élevée d'aliments gras. Leçon n° 1 : on ne saute pas le p'tit déj. Leçon n° 2 : on le choisit bien. Car un IG élevé le matin, c'est le yo-yo de la glycémie assuré tout au long de la journée avec coups de pompe, fringales et baisses de moral à la clé. On troque les céréales classiques ou la baguette contre du muesli, des flocons d'avoine, du pain au son, de seigle ou complet. Autre bonne idée, introduire une source de protéines maigres (œuf, jambon blanc) pour être bien rassasiée. Elles vont aussi participer au maintien de la masse musculaire et stimuler la sécrétion de dopamine et de noradrénaline, neurotransmetteurs de l'énergie.

## 3 J'allège mes classiques

Un bœuf bourguignon ou un gratin dauphinois ? OK, mais en version light. On retire le gras de la viande, on la quadrille pour libérer un max de graisse en cours de cuisson, on jette l'huile après avoir fait revenir les aliments, on écume les mijotés et on remplace la crème fraîche entière par de la légère ou de la crème de soja. On pense aussi à doubler la portion de légumes ou on en introduit là où ils font défaut : brocolis et champignons dans la quiche, lanières de carottes ou feuilles de chou vert blanchies dans le gratin...

## 4 Je mise sur la soupe

Une étude a montré qu'en commençant le repas par une soupe, on mangeait 20 % de moins. On la préfère maison et avec des morceaux, car mâcher augmente la satiété. L'alternative à la pomme de terre ? La patate douce à l'IG moins élevé et qui donne un joli teint grâce à son bêta-carotène. Pour préserver le max de nutriments, faites cuire les légumes (frais ou surgelés) à l'étouffée avec un peu d'eau. Une fois cuits, ajoutez de l'eau, mixez le tout puis réchauffez. Pour relever les saveurs et faire le plein d'antioxydants, on pense aux épices et à leurs bonnes associations : courgette/curry, carotte/gingembre, etc.

## 5 J'ai le réflexe hydratation

L'hiver, on peut vite prendre pour de la faim une simple soif. La bonne idée est de se préparer un thermos de thé (sans sucre) qui cumule les bienfaits pour la ligne : les catéchines brûle-graisse et la caféine et les flavonoïdes qui augmentent le métabolisme de base. En bonus, on ajoute une pincée de cannelle pour ses vertus antifringle. Pour varier les plaisirs et les bienfaits, on teste le rooibos (apaisant), le thé maté (booster) ou une infusion thym-romarin (antibobos de l'hiver). Côté hydratation, on opte pour une eau riche en magnésium qui aide à lutter contre la fatigue (= flemme d'aller au sport) et le stress (= grignotage).

## 6 Je prépare mes menus

Si l'été on a le réflexe saladette vite fait bien fait, l'hiver c'est plutôt pizza, lasagnes, et quiches toutes prêtes. Bourrés de matières grasses, sucrés et autres additifs, ces plats préparés n'ont rien de bon à apporter. Pour éviter d'y recourir, on prépare ses menus pour la semaine en privilégiant des plats maison simples, réalisés à partir d'ingrédients bruts et de saison. On les prépare à la vapeur, en papillote ou à four doux, qui sont des modes de cuisson light et santé. La bonne idée : s'inscrire à un panier bio pour s'encourager à cuisiner régulièrement des légumes et varier son répertoire.

## 7 Je garde le réflexe saladette

Avant une tartiflette (on a bien le droit de se faire plaisir de temps en temps !), on se fait une bonne grosse saladette (laitue, mâche, endive) pour remplir un peu l'estomac. L'astuce : assaisonnez copieusement avec du vinaigre ou un jus de citron qui vont stimuler la production d'acide par l'estomac avec pour effet indirect de diminuer le stockage des graisses.

## 8 Je compense les petits excès

On s'autorise un ou deux écarts par semaine, sans culpabiliser. Le lendemain en revanche, on se fait une petite journée light... sans s'affamer pour autant ! L'idée, manger léger en misant sur les légumes et se faire un petit breuvage détox : un jus de citron dans un verre d'eau tiède pris à jeun, une boisson citron-gingembre, une tisane digestive (thym, anis, menthe, badiane), une soupe de légumes ou un smoothie vert combinant fruits (pomme, poire, ananas, kiwi...), légumes détox (concombre) et/ou légumes feuilles (épinard, mâche, persil).

## 9 Je réhabilite le 4 heures

Le goûter participe à l'équilibre alimentaire en s'évitant de grignoter sucré le soir devant la télé. On le choisit léger et riche en tryptophane, acide aminé précurseur de la sérotonine, le neurotransmetteur de la sérénité indispensable pour une fin de journée zen. En pratique : un fruit entier ou on compote, sans sucre. Et les jours où on a sport le soir on ajoute une petite poignée de fruits secs, des oléagineux, une banane, un fromage blanc et quelques raisins secs.

## 10 Je mange en pleine conscience

Une étude britannique a montré que les personnes mangeant devant leur ordi étaient davantage sujettes au grignotage, et donc à la prise de poids. L'explication : manger tout en effectuant une autre activité diminuerait la sensation de satiété. Conclusion : le midi, je déconnecte du travail et des réseaux sociaux, je mange assise, je mastique, je savoure chaque bouchée et je m'arrête dès que je me sens rassasiée. \*

\* Auteure du « Guide de l'équilibre acide-base », Thierry Souccar Éditions, 6,99 €.