

BIEN MANGER EN PÉRIODE DE BREAK : MODE D'EMPLOI !



De la simple soirée au séjour plus long en France ou à l'étranger, la période de break est le moment de profiter pleinement. Et qui dit profiter dit souvent « bien manger » !

L'APÉRO

Considéré comme un moment de convivialité, de partage et de détente, l'apéritif est depuis toujours un art de vivre. Voici quelques conseils pour vous aider à réussir vos apéros en combinant saveur, équilibre, simplicité et originalité !

Comment déjouer les pièges de l'apéro ?

• Je me questionne

Lorsqu'on fait un apéro, il y a une question primordiale à se poser : est-ce un apéritif dînatoire ou est-ce un préambule au dîner ? L'enjeu est de contrôler l'ensemble des quantités consommées et d'éviter de manger l'équivalent de deux repas successifs. L'idéal est de faire de l'apéritif un véritable repas équilibré et savoureux. S'il s'agit en revanche d'un apéritif composé majoritairement d'aliments de mauvaise qualité nutritionnelle, il suffira de compenser au repas suivant. Prenez également le temps de vous questionner sur les goûts de vos convives, tous ne consommeront peut-être pas les traditionnels chips, cacahuètes, saucissons et autres amuse-gueules mais préféreront des aliments un peu plus sains. D'autres encore ne boiront pas forcément de boissons alcoolisées, pensez également à eux en proposant des softs.

• J'anticipe

Le début de soirée est un moment critique où la faim se fait généralement ressentir. Il peut être alors très facile de manger plus que de raison et surtout de se tourner préférentiellement vers des aliments à haute valeur énergétique. La solution ? Faire un goûter dans l'après-midi à base de fruits, produits laitiers ou encore produits céréaliers, cela permet d'éviter de se jeter sur tout ce qui passe. Il peut être également opportun de se servir une assiette et de s'y tenir.

• Je savoure

C'est bien connu, grignoter au fil des discussions et rigolades ne permet pas toujours de prendre conscience des quantités consommées. Il est donc important de prendre le temps de savourer et d'écouter ses signaux de rassasiement. Attention, ils n'interviennent généralement qu'au bout d'une vingtaine de minutes.

• Je lève le pied sur l'alcool

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, consommer de l'alcool en excès peut bel et bien engendrer une prise de poids. Les alcools contiennent en effet une composante calorique pour l'organisme : l'éthanol. A noter que certains, comme la bière ou certains cocktails, contiennent à la fois de l'éthanol et du sucre. Essayer de rester sobre est donc LA solution pour garder la ligne !

Comment équilibrer un apéro tout en se faisant plaisir ?

Pas de panique, équilibrer un apéro n'est pas si compliqué ! Il suffit de suivre autant que possible 4 grandes règles :

- **Choisir de bons glucides (ou sucres) :** favorisez les aliments peu raffinés (pain complet ou aux céréales, tartines au sarrasin, cakes salés à la farine complète, etc.) et évitez de consommer en excès baguette, pain de mie, pâte feuilletée, etc.

- **Réduire les lipides (ou matières grasses) :** fromages, taramas, tapenades, guacamoles, rillettes, etc.
- **Augmenter les protéines :** saumon, thon, crevettes, tartares, carpaccios, sashimis, sauces à base de fromage blanc, graines de courge, pois chiches grillés, etc.
- **Favoriser les crudités :** légumes à tremper (carottes, choux-fleurs, tomates cerises, etc.), rondelles de concombre comme base de canapés, etc.

Bon à savoir

Côté boisson, si vous optez pour du soft, pensez à remplacer les classiques sodas, sirops, jus de fruits, boissons énergisantes par de l'eau gazeuse. C'est LA boisson à adopter lors de vos apéros ! Agrémentée par exemple de citron ou de menthe, elle réunira saveur et fraîcheur tout en étant économique !

3 idées recettes simples et express :

Pois chiches grillés	Rillettes de thon légères	Sauce à dips
<ul style="list-style-type: none"> • 300g de pois chiches en conserve • 1 CAC de sel • 1 CAC d'herbes de Provence • 1 CAC de paprika doux • 3 CAS d'huile d'olive <p>Séchez les pois chiches. Mélangez tous les ingrédients. Disposez-les sur une plaque à four et enfournez 30 min à 170°C en les retournant toutes les 10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 boîte de thon (environ 150g net égoutté) • 100g de fromage blanc • 2 CAS de jus de citron • Ciboulette • Sel • Poivre <p>Mélangez tous les ingrédients.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 petits suisses • 1 CAC de moutarde • 1 CAS de jus de citron • 1 CAC de curry • Sel • Poivre • Ciboulette <p>Mélangez tous les ingrédients.</p>

LES SOIRÉES : ASTUCES POUR PROFITER PLEINEMENT !

Que boire et manger pour danser toute la nuit ?

Avant de partir en soirée, pensez à manger quelque chose de suffisamment consistant même si vous n'en ressentez pas forcément l'envie. Manger avant de boire permet en effet de ralentir le passage de l'alcool dans le sang et ainsi de ressentir moins vite les effets de l'alcool. Mais attention, votre corps finira néanmoins par métaboliser tout l'alcool ingéré. Si vous voulez tenir le coup, prenez donc le temps de vous concocter un repas équilibré et complet. Bien que les matières grasses soient à consommer avec modération en raison de leur pouvoir calorique, elles sont essentielles pour ralentir les effets de l'alcool et protéger le tube digestif des inflammations. Veillez donc à les intégrer à votre repas !

On ne le dira jamais assez, il est essentiel de boire de l'eau avant et pendant votre soirée afin de lutter contre l'effet déshydratant de l'alcool. L'astuce ? Alternier verre d'alcool et verre d'eau. Boire de l'eau remplit également l'estomac et peut ainsi aider à réduire les quantités d'alcool consommées.

Lendemain de fête : comment s'alimenter ?

Après une soirée bien arrosée, évitez de manger des aliments trop gras et trop salés afin de préserver votre foie et votre estomac déjà sensibilisés par l'alcool consommé. L'idéal est de privilégier un repas équilibré et plutôt léger. Vous l'aurez compris, le fast-food mangé sur le pouce en rentrant de soirée n'est donc pas l'idéal !

Sachez qu'une consommation d'alcool entraîne une déshydratation. Quatre verres consommés équivalent à une perte d'un litre d'eau. Pour pallier cette déshydratation, il est donc conseillé de boire également au lever et régulièrement tout le long de la journée. Et attention, certaines boissons comme le thé ou le café, peuvent déshydrater l'organisme si elles sont consommées en excès en raison de leur effet diurétique (augmentation du volume urinaire). Après une soirée bien arrosée, il est donc conseillé de les éviter ou d'en consommer de façon modérée. L'eau reste, quoi qu'il arrive, la boisson idéale !

LES SÉJOURS À L'ÉTRANGER

En voyage, pas toujours facile d'adopter une alimentation équilibrée lorsque les découvertes culinaires sont incessantes et qu'il n'est pas toujours possible de décider ce que l'on va consommer. Gardez donc toujours à l'esprit que l'équilibre alimentaire se fait sur le long terme et que vous aurez toujours l'occasion de compenser à la fin de votre voyage.

En dehors de l'équilibre alimentaire, il y a également quelques précautions à prendre pour éviter de tomber malade. En effet, notre organisme n'est pas habitué à être exposé à certaines bactéries. Veillez donc à :

- Consommer uniquement de l'eau en bouteille et éviter l'eau du robinet. Au restaurant, exigez que la bouteille soit ouverte devant vous et faites attention aux glaçons, ils sont bien souvent réalisés avec de l'eau du robinet.
- Éviter les aliments crus. La chaîne du froid et la conservation des aliments ne sont pas toujours bien respectées dans les pays émergents. Privilégiez donc les aliments cuits à cœur ou bouillis.
- Bien laver les fruits et légumes et les éplucher. La peau peut en effet être potentiellement contaminée.
- Consommer avec modération des plats épicés. Le corps a besoin d'un peu de temps pour s'habituer aux changements alimentaires.

Sources :

Manger Bouger, Programme National Nutrition Santé : <https://www.mangerbouger.fr/>

Alcool info service : <http://www.alcool-info-service.fr/>