

Cuisine et convivialité : quand l'alimentation redevient un lien



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com

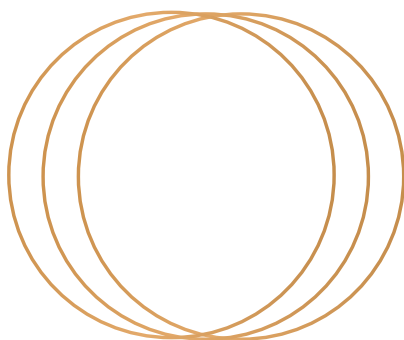


Nutrition
by ASPTT

Les fêtes, les repas en famille, les grandes tablées entre amis... Ces moments ne se résument pas à « juste manger ». Ce sont des instants de partage, de tradition, de plaisir, souvent accompagnés de plats généreux et de bons desserts.



**La vraie question est donc :
comment prendre soin de son alimentation
tout en profitant pleinement de ces instants ?**



FÊTES ET EXCÈS : COMPRENDRE CE QUI NOUS POUSSE À TROP MANGER



Pendant les fêtes, on remarque souvent deux façons de se comporter à table.

Certaines personnes savourent, puis s'arrêtent naturellement quand elles n'ont plus faim. D'autres continuent à manger, enchaînant les plats et les douceurs, sans réussir à s'arrêter facilement.

➤ **Cela n'a rien à voir avec un manque de volonté, mais plutôt avec la manière dont on vit sa relation à la nourriture.**

Quand on passe beaucoup de temps à contrôler ce que l'on mange, à éviter les aliments gourmands, une forme de frustration peut s'installer. Dans un contexte festif, où tout est permis, cela peut conduire à une envie de tout goûter, parfois sans repère. C'est le fameux schéma « tout ou rien » : très strict d'un côté, puis débordement dès qu'un écart est autorisé.

Résultat : on mange plus que nécessaire, et l'on se sent parfois mal à l'aise ensuite.



➤ **À l'inverse, celles et ceux qui s'accordent régulièrement des plaisirs au quotidien n'ont pas ce besoin de « compenser » pendant les fêtes. Ils peuvent apprécier le repas, goûter ce qui leur fait envie, tout en restant à l'écoute de leurs sensations de faim et de satiété.**

BIEN MANGER OU SE FAIRE PLAISIR ? ET POURQUOI PAS LES DEUX ?

On a souvent tendance à croire qu'il faut choisir entre bien manger et se faire plaisir. Comme si une assiette équilibrée ne pouvait pas être gourmande, ou qu'un bon repas était forcément « un écart ».

➤ **Pourtant, ces deux aspects ne sont pas opposés. Ils peuvent très bien aller ensemble.**

Manger équilibré, ce n'est pas viser la perfection en permanence.

C'est surtout trouver un rythme globalement adapté, avec un peu de souplesse. Un repas de fête, un apéro ou un dessert partagé n'ont pas le pouvoir de ruiner l'équilibre d'ensemble.

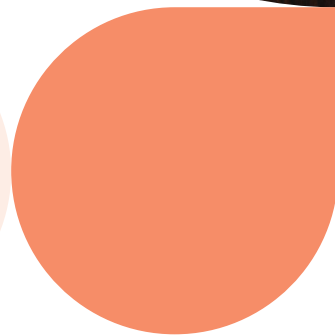
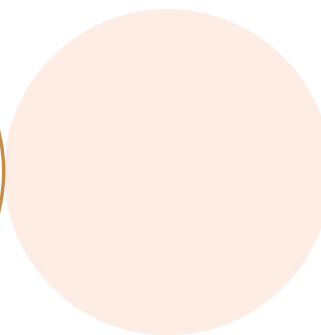
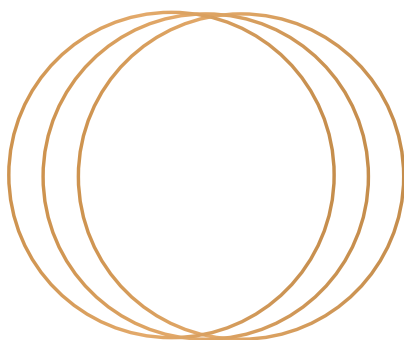
➤ **Ce qui compte vraiment, c'est la régularité des habitudes, pas un moment isolé.**



Plutôt que de viser le « 100 % parfait », il est souvent plus réaliste de garder une certaine cohérence la majorité du temps, tout en s'autorisant des moments de détente. Et bonne nouvelle : ce sont souvent les gestes simples qui font la différence.

Ajouter des légumes au quotidien, boire de l'eau régulièrement, privilégier les aliments peu transformés, bouger un peu chaque jour...

C'est cela qui construit l'équilibre.





Manger, ce n'est pas seulement une question de calories, de nutriments ou de catégories d'aliments.

C'est aussi un moment de plaisir, de partage et de lien humain. Autour de la table, on échange, on rit, on crée des souvenirs. On transmet des traditions, une culture, des émotions. **Bref, on nourrit aussi la relation aux autres.**

C'est pourquoi l'alimentation ne peut pas se résumer à une suite de règles. La dimension sociale et affective est essentielle au bien-être et fait pleinement partie d'un mode de vie équilibré.

- Si l'on devient trop rigide, en analysant tout, en refusant certains plats ou en culpabilisant dès que l'on sort du cadre, on peut finir par s'isoler des repas partagés. Cela enlève une partie précieuse du plaisir de manger. Or, la convivialité et la détente comptent aussi pour la santé, au même titre que l'assiette.



Manger sainement, c'est donc aussi savoir profiter d'un repas convivial, sans stress, et avec le plaisir de partager.

Car la santé ne se limite pas au corps : elle concerne aussi l'émotionnel et le relationnel.

L'objectif n'est pas de se priver ni de se laisser aller complètement. C'est plutôt d'apprendre à s'écouter, à profiter, tout en gardant un certain équilibre.

Cela permet de vivre une relation plus apaisée avec la nourriture, sans excès ni frustration.

Et dans le quotidien, il n'est pas nécessaire d'être parfait pour progresser.

Quelques habitudes simples suffisent à améliorer durablement son alimentation :



Des petits gestes faciles à adopter :

- Ajouter des légumes à chaque repas, même en petite quantité.
- Boire de l'eau tout au long de la journée, pas seulement quand la soif se fait sentir.
- Cuisiner soi-même pour mieux connaître ce que l'on met dans son assiette.
- Ne pas sauter de repas : un repas simple vaut mieux que rien du tout.
- Inclure une source de protéines à chaque repas pour mieux gérer la faim.



Et à l'inverse, des pratiques trop strictes à relativiser :

- Peser systématiquement ses aliments.
- Supprimer totalement les féculents (pâtes, riz, pain...), alors qu'ils apportent énergie et satiété.
- Éliminer toutes les matières grasses, alors qu'elles sont indispensables au corps.
- Mettre un aliment de côté uniquement parce qu'il est « calorique » (fromage, chocolat, etc.).

Ces restrictions rigides génèrent souvent de la frustration, et à terme, elles compliquent plus qu'elles n'aident.





- Bien manger ne devrait pas être une source de stress, y compris pendant les fêtes. L'équilibre se construit dans la durée, pas sur un seul repas. Il ne s'agit pas d'être parfait, mais d'avancer avec cohérence et souplesse.
- Accordez-vous des moments de plaisir, savourez-les sans culpabilité, et restez attentif à vos habitudes globales. Prenez le temps de bouger, de cuisiner simplement, et surtout de vous écouter.

C'est cela, une hygiène de vie durable.

Et n'oubliez pas que la santé passe aussi par la joie, les liens et le plaisir de manger ensemble. Un repas partagé dans la bonne humeur fait autant de bien que ce qu'il y a dans l'assiette.

