

Préparez votre organisme aux repas de fêtes

Publié le 30/12/2016

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

détox

Les fêtes de fin d'année riment souvent avec **excès alimentaires**. Pesanteur digestive, nausées, gênes abdominales sont autant **de désagréments qui peuvent se manifester après un repas de fête** .

Bien que le foie soit souvent incriminé, il ne faut pas le rendre injustement responsable. Les désagréments digestifs proviennent essentiellement de notre estomac qui a du mal à assurer la vidange gastrique d'un repas soit trop riche en graisses, soit trop arrosé, soit trop copieux, ou les trois à la fois.

Il peut alors s'avérer intéressant de laisser son organisme au repos quelques jours avant les festivités...

Avant les fêtes : gardez une bonne hygiène alimentaire !

- **Faites trois repas par jour** : ne faites pas l'impasse sur le déjeuner sous prétexte que le dîner sera très riche. Privé d'apports caloriques réguliers, votre organisme réagira à l'inverse en faisant des réserves !
- **Privilégiez les légumes** (en crudités ou cuits à la vapeur pour préserver leurs qualités nutritionnelles), le poisson, les grillades de viande, les volailles.
- **Oubliez les charcuteries**, les plats en sauce et les pâtisseries.
- **Pensez à la micronutrition** : certaines plantes sont connues pour leurs bienfaits sur les fonctions de digestion et de détoxification.

Le jour J : profitez sans abuser !

- **Choisissez bien vos "amuse-gueules"** : aux traditionnelles cacahuètes, pistaches ou chips, préférez les petits légumes coupés en bâtonnets.
- **Jouez la carte de la modération** : goûtez à tous les mets délicieux qui s'offrent à vous sans en abuser.
- **Mangez lentement** : même si le menu est appétissant, il est important de prendre le temps de mastiquer car la salive contient des enzymes digestives qui facilitent la digestion des aliments.
- **Dégourdissez-vous les jambes régulièrement** : la position assise ne favorise pas la digestion et comprime votre estomac, d'autant plus si vous portez des vêtements trop serrés.

Après les fêtes : détoxifiez votre organisme

- **Buvez** : dès le matin, buvez un grand verre d'eau fraîche (en préférant une eau peu minéralisée). Tout au long de la journée, buvez régulièrement de l'eau, au moins 1,5 L. Pensez aussi au thé, infusion, bouillon de légumes...
- **Misez sur les fruits et légumes** : en plus d'être pauvres en calories, ils ont l'avantage d'être riches en [vitamines](#), sels minéraux et fibres. Bénéfiques pour le transit intestinal, ils sont intéressants en cas de constipations et de sensations de ballonnement.
- **Dépensez-vous** : toutes les occasions sont bonnes pour bouger ! En pratiquant une activité physique

régulière, vous évacuez la tension et éliminez une partie des toxines par la transpiration.

Découvrez notre gamme [Foie et détoxification](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser