

« Comment passer Noël en tant que végane ? »



[1]

Est-ce possible de passer des fêtes véganes et saines en réunissant toute la famille ? Le Dr Laurence Froidevaux, spécialiste en nutrition végétale, répond à toute question santé - alimentation, cette fois-ci au sujet de Noël :

Je suis végétalien depuis presque une année et l'arrivée des fêtes de fin d'année me fait un peu peur : pour ma santé (j'ai toujours fini ces fêtes avec 2 kg de plus sur ma balance !) et pour mes relations familiales. Tout le monde chez moi n'est pas ouvert à ce style de vie et ce n'est pas toujours facile de rester calme lorsqu'on « discute » ma façon de vivre. Pouvez-vous m'aider ?

B.A., Lausanne

Merci pour votre email, je pense que la majorité d'entre nous a droit au scénario que vous décrivez, de temps à autre en tous cas, il est donc important d'y être préparé. Alors tout d'abord, pour le côté pratique, il est important que vous participiez à la préparation des repas, même s'ils n'ont pas lieu chez vous. Le moyen d'atteindre les gens perplexes passe entre autres par leur appétit. Si vous offrez quelque chose de délicieux à manger et qu'ils ne se sentent pas fatigués et lourds après le repas, vous aurez déjà gagné une partie.

Il y a, à mon expérience, deux choses importantes à faire pour réussir :

- Servir des plats « connus ».
- Éviter les substituts de viande/ fromage et même le tofu, sauf s'il est caché (dans une sauce par exemple). Je n'ai rien contre un tofu fumé ou une fausse viande de temps en temps, mais ils ont tout de même un goût particulier qui souvent ne plaît pas aux mangeurs de viande, et qui pourrait les laisser sur leur faim, littéralement. Vous connaissez votre famille, à vous de faire en sorte que les plats se rapprochent le plus de ce dont ils ont l'habitude. Il est très facile de « véganiser » une purée de pommes de terre et sauce champignons, par exemple, ou un risotto, une soupe de courge, etc. Les dip de légumes sont toujours un régal : faits de différents houmous, pâtés de légumineuses ou autres, guacamole, avec des légumes crus. Pour le dessert, les cupcakes, les tartes, les gâteaux, les mousses au chocolat ont tous leur équivalent végétal et délicieux ; il y a d'ailleurs des recettes dans chaque Veg-Info ! Cela demande un peu de travail, mais l'effort en vaut la peine.

Pour ce qui est de ne pas prendre de poids pendant les fêtes, il y a 4 règles à suivre :

- Ne jamais aller à un repas de fêtes en ayant très faim: on a trop tendance à se jeter sur les apéritifs qui sont souvent gras et salés (cacahuètes, chips, crackers...). En s'assurant de manger quelque chose de sain avant de sortir, comme un fruit, une barre de céréales faite maison ou un smoothie par exemple, on se garantit de pouvoir faire des choix plus intelligents à l'apéro et à table.
- Limiter l'alcool et boire beaucoup d'eau. L'alcool a tendance à nous décontracter et nous rendre plus vulnérables à des envies spontanées, donc on a tendance à manger plus en buvant de l'alcool. Aussi, l'alcool est une source importante de calories vides, et favorise la prise de poids. Pensez toujours à boire de l'eau plus souvent qu'un verre d'alcool ! Elle aide à éliminer les toxines, et à couper la faim.
- Limiter les substituts de viande, fromages etc. Comme cités plus haut, ils sont pleins de graisse, de sel et autres produits transformés, ce sont de vraies bombes à calories. Mettez les légumes et fruits de saison comme partie

intégrante (et conséquente) de chaque plat, ils permettent de faire de meilleurs choix lorsqu'on est tentés.

- Rester actif ! pour favoriser une bonne digestion, avoir un appétit sain et optimiser le métabolisme, l'activité physique est primordiale (et pas que pendant les fêtes !). Souvent pendant cette période les cours collectifs n'ont pas lieu, et on a tendance à passer beaucoup de temps assis. Il est donc important de mettre au programme des activités comme la marche, la raquette, le ski de fond ou la natation par exemple. Et c'est aussi une bonne occasion de faire des activités en famille : la luge, construire un bonhomme de neige ou une promenade en forêt.

Et pour finir, si quelqu'un vous provoque, intentionnellement ou non, pour un « débat » sur le thème du végéta*isme, ne vous laissez pas emporter. Pour garder la paix et la bonne humeur, gardez vos réponses centrées sur votre propre expérience : « Je me sens très bien à tous points de vue avec ma façon de vivre, et tant que ça me conviendra je continuerai ». Et si quelqu'un insiste, vous pouvez lui proposer de discuter les horreurs de la condition des animaux de boucherie, de la dégradation de la planète et/ou des problèmes de santé à un autre moment en privé, et pas à table en famille et/ou entre amis. Et si on joue sur la culpabilité « Quoi ? Tu ne vas même pas goûter le « ... » que ta tante a fait exprès pour ce soir ? », répondez simplement que non, vous ne mangez plus de ... mais que vous êtes sûr que c'est très bon et du coup il y en aura plus pour les autres.

Les réunions familiales sont souvent un moment délicat lorsqu'on a changé de façon de vivre et que tout le monde n'approuve pas, mais il est tout à fait possible de faire que tout se passe bien si l'on est bien préparé, prêt à faire un effort et qu'on est armé de patience. Personnellement, ça fait 21 ans que je ne mange plus de viande, 8 ans que je ne mange plus de produits animaux, et c'est depuis 4-5 ans que les fêtes de Noël chez nous sont à majorité végétariennes. Je n'y aurais jamais cru il y a même 5 ans, mais en montrant un exemple positif, en évitant de critiquer l'assiette des autres et en remerciant les efforts, on peut avoir un impact important dans la vie de nos proches.

Dr Laurence Froidevaux

Vous avez des questions au sujet de l'alimentation végétarienne ou végane ? Le Dr Laurence Froidevaux, spécialiste en nutrition végétale, vous renseigne volontiers. (Votre adresse n'est pas transmise à des tiers.)

Adressez votre question à sante@swissveg.ch [2]

Dernière mise-à-jour: 31.01.2019

Source URL (modified on 31.01.2019 - 12:06): <https://www.swissveg.ch/noel?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/noel?language=fr>

[2] <mailto:sante@swissveg.ch>