



Association Française des
Diététiciens et Nutritionnistes

Bien manger en hiver : quelques fondamentaux

L'hiver : la saison du froid, des jours plus courts, de l'envie « d'hiberner »... Après les explosions de l'été, comment continuer à bien s'alimenter en harmonie avec le cycle des saisons. 6 repères, 3 conseils par Agnès Mignonac, diététicienne nutritionniste de l'AFDN.

1. LES AGRUMES : pour la vitamine C

En hiver, fini les fruits rouges. La solution ? Vive les agrumes ! Une orange ou un pamplemousse tous les matins, entiers de préférence pour préserver les fibres ; un jus peut aussi faire l'affaire. L'essentiel : en manger tous les jours, et compléter avec les autres fruits de saison ...

2. LE POISSON GRAS : pour la vitamine D

C'est en période ensoleillée que la couverture en vitamine D est optimale, la vitamine D étant fabriquée au niveau de la peau sous l'effet des rayons du soleil. Mais en hiver, bien sûr, il y a beaucoup moins de soleil et on est beaucoup plus couverts. La solution ? Manger une fois par semaine un poisson gras, riche en oméga 3 : maquereau, sardine, saumon, anchois, harengs, truite. Et bien sûr, ne pas négliger les huiles combinées, qui associent plusieurs huiles de graines ou de fruits (par exemple, huile de tournesol, de colza, de pépins de raisin...).

3. LES LEGUMES ET LES FRUITS : sous toutes leurs formes

En hiver la diversité des fruits et légumes est moins importante. La solution ? Ne pas hésiter à acheter des surgelés ou des conserves, avec le frais, trois modalités de consommation qui permettent de maintenir une quantité suffisante de fruits et légumes et ainsi favoriser des apports suffisants en vitamine C et en fibres ; et, en plus, une façon de ne pas faire trop de mal au porte-monnaie...

4. LES ALIMENTS COMPLETS : pour les fibres

L'hiver, c'est aussi le moment de redécouvrir les aliments complets (pain, pâtes, farine...), qui favorisent un sentiment de satiété et sont riches en fibres. Autre solution, les légumes secs : lentilles, pois cassés, haricots... Cuits ou en soupes, c'est le moment de leur redonner toute leur place.

5. LE GOUTER : pour mieux réguler la journée

Restaurer le goûter, à la maison comme au travail, c'est faire une pause-plaisir, éviter le grignotage de fin de journée et aussi moins manger le soir. Vers 17h., thé, produit laitier, fruit, tranche de pain, éventuellement biscuit sec céréalier, sont les bienvenus, surtout que le déjeuner a tendance à se simplifier (entrée ou dessert, voire plat seul).

6. LA SOUPE : pour mieux réguler le repas du soir

En hiver, au dîner, il fait nuit, on a eu froid, on a faim. La solution ? Manger une soupe bien consistante, véritable élément régulateur du repas du soir : parce qu'un bon volume de soupe est un frein à un appétit trop fort et qu'attendre qu'elle refroidisse oblige à manger lentement. Sans compter que c'est autour d'une bonne soupe qu'on se raconte le mieux sa journée...

C'est avec la soupe, aussi, que les enfants mangent des légumes sans s'en apercevoir ; préférer d'ailleurs des soupes mono-parfums pour bien les familiariser avec chaque goût, avec simplement un peu de pomme-de-terre pour texturer.

Et enfin, avec les soupes, on ne jette rien ; un anti-gaspi écologique et bon pour le porte-monnaie.

ET ENCORE...

7. NE PAS MANGER PLUS QU'EN ETE

En hiver, on a tendance à trop manger, donc à grossir. Certes, il fait froid. Mais aujourd'hui, la maison, les transports, le bureau sont bien chauffés et dehors, on est bien couvert ; alors aucune raison d'emmagasiner plus de calories en cette saison. Certes, c'est l'époque aussi où en enchaîne Noël, le Jour de l'An, l'Épiphanie, la Chandeleur, où l'on apprécie les raclettes et les fondues... Des écarts qu'on peut s'accorder, à condition d'éviter les dérives et de les réguler.

Petits trucs : on peut opter pour les plats cuisinés, mais en vérifiant bien la quantité de matières grasses ; chez le boucher, attention aux viandes grasses ; à table, ne jamais se resservir ; et surtout, rétablir aussitôt l'équilibre en bougeant.

8. NE PAS SE LAISSER ALLER A L'ENGOURDISSEMENT

Tout le monde sait maintenant qu'il faut associer une bonne alimentation à une activité physique suffisante. C'est encore plus vrai en hiver, où on a tendance à se replier. Il faut donc marcher bien sûr 30 minutes par jour (1 heure pour les enfants), en n'oubliant pas que cette activité peut aussi prendre la forme de visites d'expos, de courses en grandes surfaces, de déplacements dans les gares, le métro..., autant de lieux où l'on peut être en mouvement naturellement, c'est-à-dire en restant couverts.

9. ET TOUJOURS BIEN PENSER À BOIRE

En hiver, la transpiration devient perspiration, c'est-à-dire sans sudation apparente. Ce qui signifie que l'on a toujours besoin de s'hydrater et de boire 1,5 litre d'eau par jour. Il faut y penser et penser aussi à toujours proposer une boisson aux enfants le matin : lait, jus d'orange ou de pamplemousse, eau.

Contacts presse

Agence becom! T. 01 42 09 04 34

Mathilde Heidary, m.heidary@becomagence.com

Isabelle Callède, i.callede@becomagence.com

AFDN

35 allée Vivaldi

75012 Paris

<http://www.afdn.org>