

FÊTES DE FIN D'ANNÉE : LES IDÉES REÇUES

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie
Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr

Les **fêtes de fin** d'année approchent, et avec elles les **repas** qui sont parfois **copieux**. Pour se préparer à cette période, **des conseils** en tous genres se multiplient sur les réseaux sociaux et dans les médias. Ces conseils ciblent la préparation des repas, la mise en place de régime spécifique avant ou après les fêtes ou encore répandent des idées reçues généralement fausses.



Dans cette newsletter, nous vous aidons à **dissocier les conseils prodigués confirmés des non confirmés scientifiquement** afin de vous permettre de profiter sereinement des fêtes de fin d'année.

Quelques idées reçues

1 "La prétox : détox avant les fêtes"



Les régimes de **désintoxication** ou régime « **détox** » sont généralement mis en avant comme étant une solution pour **éliminer les toxines dans le corps** afin de favoriser la **perte de poids** et le **bien-être**.

Prétox

Pour préparer son corps aux excès




Détox

Pour compenser les excès et éliminer les toxines

De nombreux régimes détox sont préconisés, à base de jus de légumes, citron, de restriction alimentaire... pourtant, **aucun n'a d'effet reconnu**.

En effet, **aucune étude** scientifique rigoureuse **n'a établi de lien de causalité entre les régimes détox et la perte de poids** et de **graisse corporelle** ou l'**élimination des toxines**. Au contraire, les **régimes restrictifs** peuvent être **nocifs pour la santé en engendrant** :

- Frustration 
- Anxiété 
- Diminution de la masse musculaire 
- Compulsions alimentaires 
- Carences nutritionnelles 

De plus, **notre organisme possède déjà un système de détoxification** permettant d'éliminer les toxines au quotidien, et n'a donc pas besoin de régime alimentaire spécifique pour cela, ni avant, ni après les fêtes.



A RETENIR

Les régimes prétox et détox n'ont aucun bénéfice démontré et au contraire peuvent avoir des effets néfastes pour la santé.

Pour plus d'information sur les régimes détox n'hésitez pas à consulter la newsletter: [régimes détox](#)

2 "C'est impossible de se faire plaisir sans excès"

Le **plaisir** alimentaire fait partie d'une **alimentation saine et équilibrée**. Il est essentiel de manger varié **sans exclure** les aliments qui nous font plaisir mais en **quantité appropriée**. Les repas de fêtes sont généralement plus riches et composés de plats **gras** (foie gras, plats en sauces...) et **sucrés** (biscuits, bûche...). Il est possible de se faire **plaisir** en mangeant ces mets en **quantité raisonnable** et en les **associant à des aliments plus sains** ; *pourquoi pas associer votre plat en sauce à de bons légumes ?*



Il est important de savoir consommer ces aliments avec **modération**. Pour cela, **rester à l'écoute de vos sensations alimentaires est fondamental** (cf. Newsletter "[Sensations alimentaires et comportement alimentaire](#)") ; par exemple en prenant le temps de profiter des bonnes odeurs et de savourer, en s'ancrant entièrement dans le moment présent (cf. Newsletter "[Initiation à la pleine conscience](#)") et en écoutant les signaux de satiété.

Cependant, il faut être vigilant de ne pas tomber dans l'excès inverse et de **s'imposer une restriction trop importante**. En effet, la restriction alimentaire peut conduire à une **frustration** ce qui engendre ensuite des **compulsions alimentaires** et une **anxiété** accrue. Elle peut aussi induire une **augmentation de l'insatisfaction corporelle**, une **diminution de l'estime de soi** et ainsi favoriser le risque de **troubles du comportement alimentaire**.

A RETENIR



Le plaisir alimentaire fait partie d'une alimentation saine et équilibrée. Pour éviter les excès et les troubles digestifs associés, il est indispensable de rester à l'écoute de ses sensations alimentaires.

3 "La bûche de Noël : une tradition française depuis toujours"

Aujourd'hui, la **bûche de Noël** est le dessert des fêtes de fin d'année par excellence et est donc ancrée dans les **traditions françaises**. Toutefois, **ça n'a pas toujours été le cas** et ce n'est qu'**après la Seconde Guerre mondiale que la bûche se répand en France**.

A l'origine, la bûche de Noël n'était **pas comestible**. Elle consistait en une grosse **souche de bois décorée de feuillage et de rubans**, qui était brûlée le plus longtemps possible. Depuis, la tradition a évolué en pâtisserie initialement ressemblant à la souche de bois grâce à une ganache décorée de motifs.



Certains suggèrent que cette tradition n'était à l'origine pas en lien avec Noël mais provient d'un rite plus ancien destiné à annoncer la fin du solstice d'hiver dans les pays du nord de l'Europe. Le biscuit roulé consommé en dessert serait **apparu au milieu du XXe siècle**.

A RETENIR



La bûche de Noël trouverait ses origines dans les pays du Nord de l'Europe et serait initialement une souche de bois décorée. Il s'agit aujourd'hui du dessert de Noël le plus connu en France.

4 " Le trou normand ou le digestif de fin de repas aident à digérer"

Le digestif est une tradition, qui consiste à servir **une boisson alcoolisée**, seule ou accompagnée d'un sorbet (comme le trou normand) **entre les plats ou après un repas**. Cette tradition est née d'une hypothèse que le digestif stimulerait l'estomac pour accélérer la digestion.

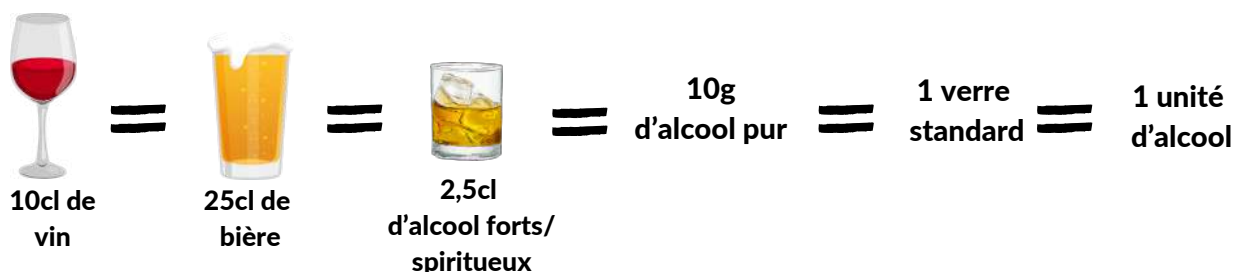


Malgré cette croyance commune selon laquelle "**l'alcool favorise la digestion**", il n'existe pas d'arguments fondés qui pourraient soutenir une telle affirmation. Au contraire, **d'après des études scientifiques la consommation d'alcool avec les repas ralentirait la digestion**.

De plus, **la consommation excessive d'alcool provoque des conséquences négatives sur la santé**.

En effet, au-delà d'une certaine consommation (*maximum 2 verres d'alcool par jour, pas plus de 10 verres par semaine et au moins 2 jours sans alcool dans la semaine*), **l'alcool est un facteur de risque majeur :**

- **de cancers** : bouche, gorge, œsophage, colon-rectum, sein...
- **de maladies chroniques** : maladies du foie et du pancréas, troubles cardiovasculaires...
- **de troubles psychiques** : anxiété, dépression, troubles du comportement alimentaire...
- **d'altération des facultés et du comportement**: danger au volant, prise de décisions non-réfléchies...



A RETENIR

Malgré l'idée reçue selon laquelle "**l'alcool aide à la digestion**", il n'existe pas d'arguments scientifiques confirmant cette idée. Au contraire, la consommation d'alcool pourrait ralentir la digestion. En outre, la consommation excessive d'alcool peut avoir des conséquences néfastes sur la santé.

Conclusion

Pendant les périodes de fêtes beaucoup **d'idées reçues** circulent. Il est important de **remettre en question ces informations**.

Il est important de souligner qu'il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments ; tout est une question de quantité. **L'alimentation doit être variée, équilibrée et source de plaisir, tout en restant à l'écoute de notre corps et de nos sensations alimentaires.**



Recette DE NOËL

Bûche orange et chocolat noir



Pour 6 personnes



25 min de préparation



8 min de cuisson



INGRÉDIENTS:

Pour la génoise :

- 4 œufs
- 125g de farine
- 50g de sucre en poudre
- ½ cuillère à soupe de zeste d'orange
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour la garniture :

- 100g de fromage blanc
- 25cl de crème liquide légère
- 20g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 oranges

Pour la ganache:

- 200g de chocolat noir
- 250g de crème liquide légère

PRÉPARATION:

Pour la génoise :

- Préchauffer le four à 180°C
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs
- Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre, le sucre vanillé et le zeste d'orange
- Ajouter progressivement la farine
- Monter les blancs d'œufs en neige
- A l'aide d'une maryse, incorporer délicatement les montés dans le mélange de jaunes d'œufs
- Étalez la pâte de manière homogène une plaque recouverte de papier cuisson
- Enfourner pendant 8 min, puis retirer du four
- Décoller la génoise encore chaude du papier cuisson, puis déposer la sur un linge humide
- Rouler la pâte dans le linge et laisser refroidir



Pour la garniture :

- Éplucher et couper les oranges en petits dés
- Verser la crème froide dans un saladier froid (mis préalablement au réfrigérateur)
- Ajouter le sucre et monter la crème à l'aide d'un batteur électrique ou au fouet
- Mélanger le fromage blanc, le sachet de sucre vanillé et les morceaux d'orange dans un saladier
- Ajouter la crème montée et mélanger délicatement à l'aide d'une maryse



Assemblage :

- **Dérouler** la génoise
- **Garnir** généreusement avec la crème aux oranges
- **Rouler** délicatement le gâteau
- **Placer** minimum 1h au réfrigérateur



Pour la ganache :

- **Chauffer** la **crème** jusqu'à ce qu'elle commence à bouillonner et **verser** la sur le **chocolat** finement haché
- Laisser **reposer** pendant quelques minutes, puis **mélanger**
- Utiliser un batteur électrique ou un fouet pour **battre** le tout pendant quelques minutes jusqu'à ce que la couleur devienne légèrement plus claire et que le mélange s'épaississe



Servir :

- **Couler** la ganache
- Utiliser une spatule pour bien **recouvrir** le gâteau puis une fourchette pour **créer des lignes** ressemblant à l'écorce d'un arbre
Décorez à votre guise !



BON APPÉTIT !



Références

- Allégations de santé « fonctionnelles génériques » au titre de l'article 13. Disponible sur www.efsa.europa.eu
- Andreas Franke, Inaam A. Nakchbandi, Alexander Schneider, Hermann Harder, Manfred v. Singer, the effect of ethanol and alcoholic beverages on gastric emptying of solid meals in humans, *Alcohol and Alcoholism*, Volume 40, Issue 3, May/June 2005, Pages 187-193, <https://doi.org/10.1093/alcalc/agh138>
- Cline, J. C. (2015). Nutritional aspects of detoxification in clinical practice. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 21(3).
- Ernst, E. (2012). Alternative detox. *British medical bulletin*, 101(1), 33-38.
- Johnstone, A. M. (2007). Fasting—the ultimate diet? *obesity reviews*, 8(3), 211-222.
- Kasicka-Jonderko A, Jonderko K, Bożek M, Kamińska M, Mgłosiek P. Potent inhibitory effect of alcoholic beverages upon gastrointestinal passage of food and gallbladder emptying. *J Gastroenterol*. 2013 Dec;48(12):1311-23. doi: 10.1007/s00535-013-0752-y. Epub 2013 Feb 19. PMID: 23420574; PMCID: PMC3889282.
- Kim, M. J., Hwang, J. H., Ko, H. J., Na, H. B., & Kim, J. H. (2015). Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. *Nutrition research*, 35(5), 409-420.
- Klein, A. V., & Kiat, H. (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *Journal of human nutrition and dietetics*, 28(6), 675-686.
- Mazurak, N., Günther, A., Grau, F. S., Muth, E. R., Pustovoyt, M., Bischoff, S. C., ... & Enck, P. (2013). Effects of a 48-h fast on heart rate variability and cortisol levels in healthy female subjects. *European journal of clinical nutrition*, 67(4), 401-406.
- Ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire. D'où vient la tradition de la bûche de Noël ?. 2021. <https://agriculture.gouv.fr/dou-vient-la-tradition-de-la-buche-de-noel>
- Ministère du travail, de la santé et des solidarités. L'addiction à l'alcool.2024. L'addiction à l'alcool - Ministère du travail, de la santé et des solidarités (sante.gouv.fr)