

NEWSLETTER NUTRIACTIS



Décembre 2025

En dernière
page: créez
votre
calendrier de
l'avent santé!

SAVOUREZ LES FÊTES EN TOUTE SÉRÉNITÉ

L'ESSENTIEL DU MOIS

Quelques astuces pour savourer les fêtes en toute sérénité :



SAVOUREZ LES FÊTES EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Que ce soit entouré de proches ou en prenant soin de soi, **les fêtes de fin d'année** restent avant tout un moment de **partage, de convivialité et de plaisir**. Elles offrent l'occasion de savourer de petits instants de joie et de créer de beaux souvenirs.

Dans cette newsletter, nous vous proposons des **astuces** pour vivre cette période **en toute sérénité**. En combinant gourmandise, équilibre et bien-être, chacun pourra profiter pleinement des fêtes. Découvrez en dernière page, notre "call to action" pour concevoir votre calendrier de l'Avent santé !



🌟 Se faire plaisir sans culpabilité



Durant les repas des fêtes, l'essentiel est de **profiter** de ces moments partagés et de savourer les plats qui vous font plaisir **sans culpabilité**. Le **plaisir alimentaire** fait partie intégrante d'une **alimentation équilibrée** et est indispensable.

En effet, notre cerveau associe naturellement nourriture et plaisir grâce à l'activation des circuits cérébraux liés à la récompense et au plaisir. **Manger n'est pas seulement un besoin physiologique, c'est aussi une source de bien-être**.

Il est donc important d'**intégrer le plaisir** dans votre alimentation pendant les fêtes mais aussi au quotidien. Pour savourer en toute sérénité, essayez préférentiellement d'**éviter les excès**, et de **respecter vos sensations alimentaires (faim et de satiété)**. Pour cela, prenez le temps de **savourer chaque bouchée**, ce qui vous permettra également d'éviter les inconforts digestifs (Cf newsletter sensations alimentaires).



⭐ Trouver l'équilibre dans votre assiette

Même au cours d'un repas copieux, il est possible de **maintenir un équilibre alimentaire et de préserver le plaisir de manger**, en associant légumes, protéines, féculents, produits laitiers et fruits dans des proportions adaptées. Dinde, chapon, foie gras, bûche de Noël, ces classiques sont incontournables et il n'est pas nécessaire de s'en priver.

Exemple d'assiette équilibrée :

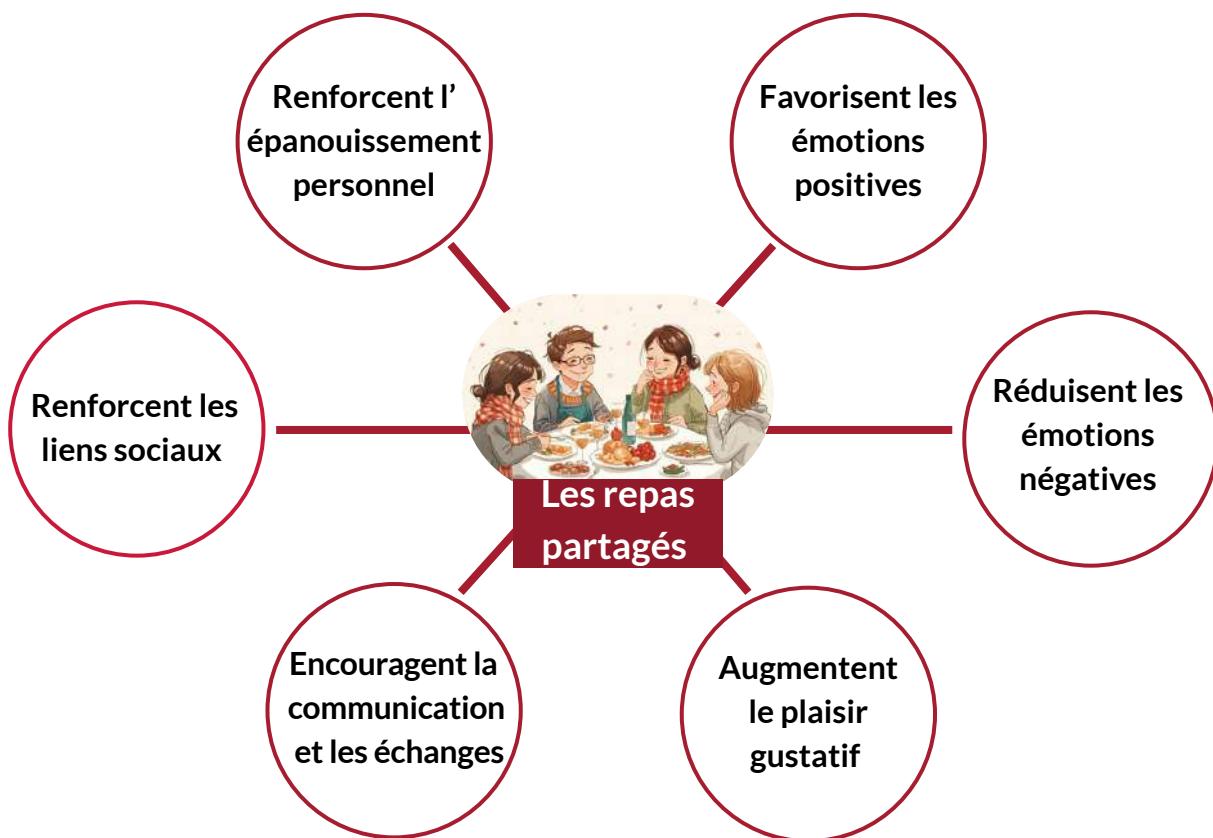




La clé est de **varier les accompagnements en ajoutant des légumes** (gratin, salade...) afin d'apporter de la fraîcheur et de l'équilibre au plat, tout en augmentant l'**apport en fibres pour favoriser le rassasiement**.

Partager vos repas

Partager un repas est une véritable **source de bien-être**. Les études montrent que partager régulièrement ses repas apporte de nombreux bienfaits, quel que soit l'âge, le genre ou la culture.



Le saviez-vous?

Cette relation entre alimentation et relations sociales est connue depuis longtemps : Les mots français *copain* et italien *compagno* viennent tous deux du latin *cum* (« avec ») et *panis* (« pain »), désignant à l'origine une personne avec qui on partageait un repas, puis, plus largement, quelqu'un avec qui on partageait des moments de vie.

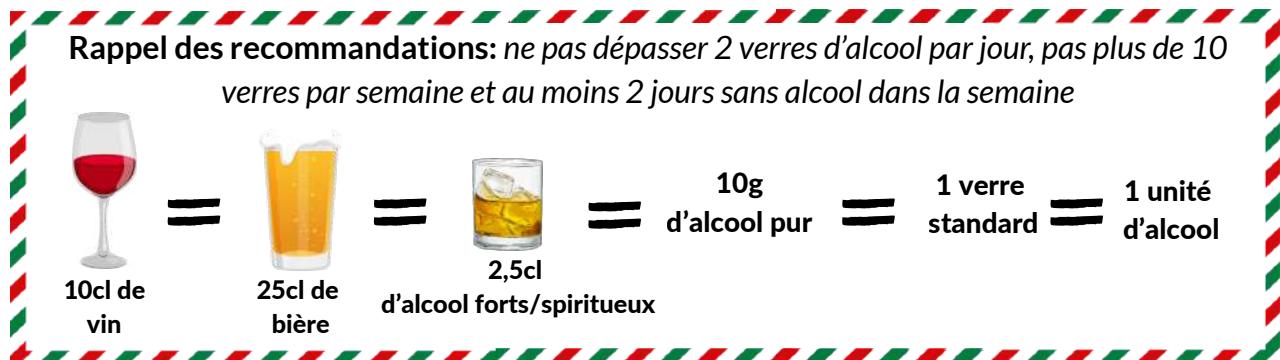
Boire de l'eau régulièrement



Pendant les fêtes comme au quotidien, une bonne **hydratation** est **essentielle** pour maintenir l'organisme en bonne santé. Il est donc important d'intégrer l'eau à vos habitudes de fête, en veillant à boire régulièrement tout au long de la journée. Pour un adulte en bonne santé, il est recommandé de consommer entre **1,5 et 2 litres d'eau par jour**, en adaptant vos apports selon votre activité et vos besoins.

Consommer de l'alcool avec modération

Les repas de fête sont souvent accompagnés d'une consommation d'alcool. Pour profiter au mieux, il est important de consommer de l'alcool **avec modération**. La consommation excessive d'alcool provoque des **conséquences négatives sur la santé**.



Vous pouvez également proposer des **alternatives festives sans alcool**, comme des cocktails de fruits frais ou des eaux pétillantes aromatisées. Cela permet à chacun de profiter de l'ambiance sans excès.



Bouger pour rester en forme

Même pendant les fêtes, il est possible et important de **rester actif**. Une activité physique douce en famille, entre amis ou seul **maintient l'énergie** et contribue au **bien-être général**. De plus, ce type d'activité **favorise les échanges et l'ouverture aux autres**, créant une **atmosphère conviviale** où chacun, quel que soit son âge, peut vivre et partager des moments de joie ensemble.

Idées simples de jeux et activités à intégrer aux fêtes :



Promenades



Mini-challenges sportifs



Danse



Jeux de ballon

Ces moments ludiques renforcent les liens sociaux tout en favorisant le mouvement. L'idée est d'intégrer le mouvement de façon agréable et conviviale, afin **de prolonger le plaisir des fêtes tout en prenant soin de votre corps**.

Pour plus d'idées d'activités sportives, seul ou en groupe, à pratiquer pendant les fêtes, consultez la liste d'astuces proposées dans le "call to action".

Prendre soin de sa santé mentale

Les **fêtes** sont synonymes de joie, mais elles peuvent parfois **générer du stress** : préparation des repas, organisation des visites, courses et obligations sociales. Prendre **quelques instants pour soi** permet de **mieux savourer** cette période.

Mieux gérer le stress:



Respiration et relaxation : quelques minutes de respiration profonde ou de méditation aident à réduire les tensions et à se recentrer.



Moments sans écrans : couper les notifications, limiter le temps passé devant la télévision ou le téléphone pour se concentrer sur le présent et la compagnie de ses proches.



Planification légère : organiser les repas et activités à l'avance réduit le stress et permet de profiter des fêtes plus sereinement.



L'importance du sommeil : Le sommeil est essentiel pour régénérer l'énergie et maintenir une bonne humeur. Même pendant les périodes festives, essayer de respecter des horaires réguliers pour rester en forme.

En combinant un **sommeil réparateur** et des **techniques simples de gestion du stress**, les fêtes deviennent **plus agréables** et **moins fatigantes**, et on profite pleinement de chaque instant avec ses proches.

Conclusion

En cette période de fêtes, il est essentiel de **concilier plaisir et équilibre**. Savourer les aliments qui nous font réellement plaisir, **manger lentement** et **écouter nos sensations alimentaires** permet de profiter pleinement des repas tout en évitant les excès.

Bouger un peu, **rester bien hydraté** et consommer de l'**alcool** avec **modération** contribuent à **préserver votre santé et votre vitalité**. Enfin, **prendre quelques instants pour soi** permet de savourer pleinement cette période festive.





Calendrier de l'avent santé



Complétez votre calendrier en choisissant chaque jour une ou plusieurs astuces pour prendre soin de votre santé et votre bien être :

Vous pouvez, si vous le souhaitez, vous inspirer de la liste proposée sur la page suivante.

01

Faire une promenade dans l'après midi

02

Faire des exercices de respiration et se coucher plus tôt

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Exemples d'astuces à ajouter à votre calendrier:

Alimentation

- Boire entre 1,5 et 2L dans la journée.
- Prendre une collation équilibrée (un fruit/un yaourt).
- Avoir des repas équilibrés ($\frac{1}{4}$ protéines , $\frac{1}{4}$ de féculents et $\frac{1}{2}$ de légumes...) ([cf newsletter lunchbox](#)).
- Prendre le temps de savourer chaque bouchée en pleine conscience.
- Préparer ses repas équilibrés en avance.
- Privilégier un petit déjeuner complet avec protéines, fibres et fruits ([cf newsletter fibres](#)).
- Réduire votre consommation de sucre ajouté.
- Cuisiner une recette maison à base d'ingrédients frais.
- Manger sans distractions (pas de téléphone, TV).



Bien-être

- Se coucher plus tôt pour un meilleur repos.
- Limiter les écrans avant d'aller vous coucher (préférez lire un livre).
- Faire des exercices de respiration pendant 5 minutes.
- Consacrer 1 heure sans écran pour se déconnecter.
- 10 minutes d'étirements pour détendre le corps.
- Prendre 10 minutes pour écrire dans un journal de gratitude.
- Faire un auto-massage des mains ou des pieds.
- Écouter une musique relaxante.
- Organiser un moment de rire avec des amis ou en regardant une vidéo drôle.
- Prendre une douche tiède en se concentrant sur les sensations de votre corps.
- Faire un défi « faire rire l'autre » avec des grimaces ou mimes pour stimuler la bonne humeur (vous pouvez le proposer à vos collègues).
- Séance de respiration en cohérence cardiaque ([Exemple de vidéo pour pratiquer la cohérence cardiaque](#).)
- Vous connecter sur NutriActis pour réaliser une auto-évaluation et/ou un programme d'intervention pour réduire vos risques.



Bouger

Exercices individuels

- Faire une promenade pour se ressourcer.
- Sortir plus longtemps son chien.
- Défi chaise : s'asseoir contre un mur en position « chaise » 30 secondes.
- Faire des cercles avec les bras pour détendre les épaules (1 min par côté).
- Danse sur votre chanson préférée pendant 5 à 10 minutes.
- Faire 3 séries de 15 secondes de sauts sur place en levant les genoux.
- Monter et descendre des escaliers pendant 5 minutes.



Activités en groupe

- Course en sac (sacs poubelle solides ou sacs de jute).
- Jeu du « Simon dit » sportif : un leader donne des consignes à suivre seulement si elles commencent par « Simon dit ».
- 1, 2, 3, soleil version sportive : Le meneur dit « 1, 2, 3, soleil ! » pendant que les participants avancent en faisant un exercice choisi. Dès qu'il se retourne, ils doivent s'immobiliser sans bouger sous peine de recommencer ou de faire un défi, le but étant d'être le premier à l'atteindre.
- Organiser un mini-tournoi de jeux d'adresse ou d'équilibre (ex : lancer de balle dans un panier).
- Jeu de « relais assis-debout » : chaque personne fait 5 assis-debout à son tour, le plus rapide gagne.
- Danse en famille : lancer une playlist festive et danser tous ensemble.
- Statues musicales : danser sur la musique puis se figer quand elle s'arrête.
- Chasse aux trésors sportive (courir pour récupérer des objets cachés en plusieurs endroits).



Références

- De Neve, J. E., Dugan, A., Kaats, M., & Prati, A. (2025). Sharing meals with others: how sharing meals supports happiness and social connections.
- Oren, S., Tittgemeyer, M., Rigoux, L., Schlamann, M., Schonberg, T., & Kuzmanovic, B. (2022). Neural encoding of food and monetary reward delivery. *NeuroImage*, 257, 119335. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2022.119335>
- Weinstein, A. M. (2023). Reward, motivation and brain imaging in human healthy participants – A narrative review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17:1123733. doi:10.3389/fnbeh.2023.1123733.