

[Accueil](#) | [TdG en Plus](#) | [Bien vivre](#) | Noël: comment profiter des repas sans culpabiliserAbo **Conseils diététiques**

Nos conseils pour survivre au repas de Noël sans culpabiliser

Les fêtes de fin d'année ressemblent pour beaucoup à un marathon de dîners et soupers. Quelques recommandations pour en profiter en toute bonne conscience.

**Caroline Zuercher**

Publié: 24.12.2025, 06h36



L'enjeu des fêtes de fin d'année est de profiter du foie gras et de la bûche sans affoler la balance.

Illustration: Yannick Michel (avec l'aide de l'IA)



En bref:

- Les spécialistes recommandent de se faire plaisir sans culpabilité lors des repas festifs.
- Écouter son corps et faire des pauses aide à mieux ressentir la satiété.
- Il faudrait privilégier la qualité des produits et réduire les quantités consommées.
- Les personnes en surpoids exigent un soutien particulier durant cette période.

Pour beaucoup, l'enjeu des fêtes de fin d'année est de ne pas affoler la balance. Nathalie Farpour-Lambert, médecin spécialiste de l'obésité et responsable du programme Contrepoids des [HUG](#) ⁷, et Tania Lehmann, diététicienne indépendante et directrice de Fourchette verte Genève, livrent des astuces.

1

Faites-vous plaisir

«Un excès le jour de Noël, c'est normal, s'exclame Tania Lehmann. Être dans la restriction ce jour-là serait dommage.» Manger à cette occasion est pour elle «un instant de plaisir de tous les sens et de réconfort» dont il faut profiter sans arrière-pensée... Ce d'autant plus que culpabiliser risque de pousser à manger davantage! Un avis partagé par Nathalie Farpour-Lambert, qui ajoute qu'il y a aussi une dimension culturelle dans les fêtes de fin d'année, avec des habitudes bien ancrées dans les familles.

2

Ressentez votre corps

Se faire plaisir, cela veut dire quoi? Dans cette affaire, explique Tania Lehmann, il y a la tête et le corps. Quand on est autour d'une table bien remplie, la première a tendance à prendre le dessus. «Ce qui compte à ce moment-là, c'est la satisfaction ressentie dans le cerveau, qui a tendance à en demander toujours plus.»

Or, le corps essaie parfois de dire autre chose. Selon Tania Lehmann, il est important de l'écouter. «S'il souffre trop, le plaisir risque d'être limité, parce que, finalement, on ne se sentira pas bien.» La diététicienne recommande de se lever de temps en temps de table et de faire quelques pas, justement pour se reconnecter à son corps. Et, le lendemain, de continuer d'être à son écoute pour adapter sa consommation.

Anne Roumanoff : le repas de Noël et ses dérapages



Ce conseil s'appuie sur des faits scientifiques. «Les hormones que nous sécrétions une vingtaine de minutes après un repas per-

mettent en général de réguler l'appétit et de ressentir la satiété», explique Nathalie Farpour-Lambert. Il est donc recommandé de manger lentement et de faire des pauses. Et pourquoi ne pas s'appuyer sur d'autres traditions? Pour ralentir le rythme, rien ne vous empêche de distribuer les cadeaux après l'entrée, ou de chanter avant le dessert.

3

N'oubliez pas le bon sens

Les repas de fin d'année s'enchaînent? N'oubliez pas le bon sens! «En plus des mets très riches proposés à l'apéritif, on peut ajouter des artichauts ou des cornichons», suggère Tania Lehmann. Si vous êtes invités, évitez de vous resservir plusieurs fois. Et si vous maîtrisez la composition des repas, vous pouvez proposer du poisson plutôt que de la viande et mettre des légumes à côté du gratin. Autre astuce, sortir des assiettes plus petites.

Quand [l'alcool](#) s'ajoute aux graisses en tout genre, la digestion peut devenir compliquée. En outre, la désinhibition qu'elle entraîne peut conduire à manger plus que de raison. Le vieux conseil de boire lentement et d'alterner un verre d'alcool avec un ou deux verres d'eau reste valable. Dernière astuce: la marche digestive porte bien son nom... Et s'il est trop tard pour cela, un peu d'exercice le lendemain ne fera pas de mal!

4

Privilégiez la qualité plutôt que la quantité

C'est un classique de la fête de famille: chacun amène sa spécialité sans lésiner sur la quantité et les desserts s'accumulent – y com-

pris pour les jours suivants. Il vaudrait mieux [y penser dès les achats](#) ⁷. «On peut se donner le mot d'ordre de diminuer les quantités, privilégier les verrines... Et si on veut mettre les petits plats dans les grands, prendre modèle sur les petites portions servies dans les restaurants gastronomiques», suggère Nathalie Farpour-Lambert.

La médecin a en outre déclaré [la guerre aux produits ultratransformés](#). La règle, pour elle, est de renoncer aux aliments qui contiennent plus de cinq ingrédients et des additifs (arômes, colorants, émulsifiants, exhausteurs de goût). Pour éviter les graisses ou le sucre inutiles, il faut au contraire privilégier les produits bruts.

Ainsi, on préférera une tablette de chocolat de qualité à des barres industrielles. Tania Lehmann abonde: se faire plaisir, c'est aussi manger de bons produits – avec des labels de qualité comme Bio, AOP ou Fairtrade. Cela coûtera plus cher? «Choisir des aliments de qualité, plus onéreux, en les proposant en quantités raisonnables, évite bien des tentations, dont celle de finir les plats.»

5

Pensez «marathon»

Entre les soupers de boîte, les biscuits offerts de toutes parts et les réunions diverses, les festivités sont lancées avant le jour J et se poursuivent au-delà. Ce cumul peut faire des dégâts. Pour les limiter, Nathalie Farpour-Lambert conseille de ne pas laisser traîner des sucreries sur les tables. «Il faut réduire les stimulations extérieures. Les magasins sont t [rès doués pour nous faire envie](#) en plaçant leurs produits à des endroits clés. Nous pouvons éviter de faire de même.»

Nathalie Farpour-Lambert, médecin spécialiste de l'obésité et responsable du programme Contrepoids des HUG.

VQH/Laurent Guiraud

«Si on ne ressent pas la faim le jour suivant un bon repas, on n'a pas besoin de se forcer», renchérit Tania Lehmann. Avant d'enchaîner sur Nouvel-An, on peut manger léger durant quelques jours. Et reprendre une routine constituée d'un petit-déjeuner, de deux repas et d'une collation légère l'après-midi.

«Durant les repas, notre corps a besoin d'une poignée de féculents et d'une quantité de viande ou poisson correspondant à la paume de la main, précise Nathalie Farpour-Lambert. Les légumes devraient représenter un tiers de l'assiette pour les enfants, et la moitié pour les adultes. Ensuite, il faudrait éviter les grignotages et les boissons sucrées.»

6

Prenez soin des personnes en surpoids

«Souvent, dans les familles, il y a une personne qui, pour faire plaisir, arrive avec de nombreuses choses à manger, relève Nathalie Farpour-Lambert. Il faudrait lui demander avec beaucoup de diplomatie de changer ses habitudes, surtout si des proches sont en surpoids.»

La médecin rappelle que, pour les personnes qui luttent déjà avec la balance, les tentations peuvent être difficiles à surmonter en fin d'année. «Ces gens ne sont pas égaux face à la nourriture et ils risquent de réduire à néant leurs efforts de plusieurs mois. Dans ma consultation, je leur dis de se faire plaisir à Noël et à Nouvel-An, mais qu'entre deux et au-delà, il faut reprendre les habitudes saines. J'encourage leurs proches à les aider, et à y penser également.»

NEWSLETTER

«Bien vivre»

Conseils et actualités autour de la santé, de la nutrition, de la psychologie, de la forme et du bien-être. Chaque mercredi.
[Autres newsletters](#)

S'inscrire

Caroline Zuercher est journaliste à la rubrique Suisse-Monde-Eco depuis 2005. Elle couvre en particulier les sujets liés à la santé et à la politique de santé. Auparavant, elle a travaillé pour Swissinfo et Le Matin. [Plus d'infos](#)

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)

6 commentaires