

OUVERTURE DES CENTRES DE VACCINATION

RADARS MOBILES. Aujourd'hui. Les forces de l'ordre effectueront des contrôles de vitesse sur : à Brive le matin, av. Queuille, du Printemps, Turgot ; à Tulle le matin, av. Bastille, RD1089 ; RD3 à Vigeois, de 7 heures à 11 heures ; RD1089 à Maussac, de 9 heures à 13 heures ; A89 à Saint-Clément, de 16 heures à 19 heures ; A20 à Uzerche, de 17 heures à 20 heures. ■



GRIPPE A. Jours et horaires. La campagne de vaccination contre la grippe A, dans les huit centres corréziens (Brive Fronton, Brive Brune, Laguette, Objat, Uzerche, Ussel, Argentat et Égletons), se poursuit aujourd'hui mercredi, lundi 28 décembre et mercredi 30 décembre. Les centres seront ouverts ces jours-là, de 9 heures à 13 heures et de 15 heures à 19 heures.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consulter le site de la préfecture : www.correze.pref.gouv.fr.

Les titulaires du bon de vaccination délivré par l'Assurance maladie sont prioritaires. ■

Corrèze → Actualité

FÊTES ■ Près de Brive, Cécile Doucelin a animé un atelier nutrition pour préparer les repas de fin d'année

Stratégie pour bien digérer le réveillon

Comment passer les repas de fin d'année sans prendre trop de kilos ? Spécialisée dans le conseil en nutrition, près de Brive, Cécile Doucelin y a consacré un atelier.

Éric Porte

eric.porte@centrefrance.com

Tous les ans à pareille époque, la même question vous taraude : comment faire un réveillon à la fois bon, mais pas trop riche ; qui respecte la tradition de Noël, soit facile à faire et fasse plaisir à toute la famille ?

Ingénieur nutritionniste et gérante d'une société de conseil et formation en nutrition, près de Brive, Cécile Doucelin a cherché la recette. « J'ai transpiré », reconnaît-elle en dévoilant ses idées pour un « réveillon à calories modérées », lors d'un récent atelier nutrition consacré aux fêtes de fin d'année.

A priori, les deux sont inconciliables. Les plats de fête, à coup de foie gras, de pommes noisette, de saumon fumé et de chapon, sont aux antipodes de l'hygiène alimentaire que vante Cécile Doucelin auprès des particuliers et des professionnels. « Mais depuis que j'ai créé Nutriconcept, j'avais envie de monter un atelier ludique autour de ce thème Et puis, à l'approche des fêtes, j'ai bien senti qu'il y avait plein de questions ».

Un exercice difficile pour Cécile Doucelin, obligée de mettre



LUDIQUE. Avant d'entrer dans le vif du sujet, les participants à l'atelier de Cécile Doucelin ont dû réviser les grands principes de l'équilibre alimentaire grâce à un petit jeu. PHOTO FRÉDÉRIC LHERPINIÈRE

dans sa poche certains principes professionnels : « Je ne conseille à personne de se priver de tels ou tels nutriments. Mais face à un repas exceptionnel, c'est la moins pire des solutions ».

Rappeler les fondamentaux

Pour sa démonstration, celle qui a travaillé pendant douze ans dans l'industrie agroali-

mentaire a repris les fondamentaux : qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? Comment le mesure-t-on ? Quelles sont les familles de nutriments ? « Force est de constater l'absence de connaissances du grand public sur ces sujets ».

Pour Cécile Doucelin, face à une avalanche de calories, il n'y a pas de miracle. « Le plus important, c'est de se méfier des à-côtés : les sauces, farces et ac-

compagnements qui alourdissent l'addition », notamment en graisses.

Bref, sans boudier son plaisir, il faut savoir faire des choix : à la fin du repas, avec le café, privez le macaron plutôt que la truffe au chocolat ; ou si vous invitez, optez pour la simplicité : huîtres sauce échalote, soufflé au foie gras, pintade avec haricots verts et marrons, dessert glacé et salade de fruits. ■

PETIT QUIZZ

Profitez des repas de fin d'année sans trop prendre de calories ? Voici quelques astuces pour vous permettre d'y arriver :

À l'apéritif, flûte de champagne ou jus de fruit ? En terme d'apport de calories, ces deux boissons sont quasiment identiques. Alors autant se faire plaisir, à condition, bien sûr, de consommer le champagne avec modération.

Pour les petits fours, tarama ou œufs de lump ? Là, il n'y a pas photo : le tarama étant une préparation à base d'œufs de poissons salés et d'huile ou de crème fraîche, il apporte cinq fois plus de calories que les œufs de lump.

Foie gras ou terrine de sanglier ? Star des réveillons, le foie gras contient plus de 50 % de lipides, ce qui est énorme. Certes moins sexy, la terrine de sanglier est donc préférable.

De la salade pour accompagner le fromage ? À ce stade du repas, mieux vaut éviter de remettre une couche de matières grasses avec la vinaigrette.

Bûche glacée ou pâtisseries ? Incontestablement, la première est beaucoup plus légère que la seconde, préparée à base de beurre. La bûche glacée passera encore mieux si elle contient des fruits.

Marrons glacés ou pâte d'amande ? En terme de calories, le rapport est du simple au double en faveur des marrons.

Comment préparer son estomac avant, et l'aider après les agapes

Pas la peine de se mentir : avec les fêtes de fin d'année, on va bien prendre deux à trois kilos.

Alors comment faire pour rééquilibrer la balance le plus rapidement possible ? La meilleure solution, c'est de manger léger avant et après le repas de fête.

Soupe, salade composée et fromage maigre sont vos meilleurs alliés. « En disant ça, je sais que je suis en contradiction avec mes conseils professionnels. Je suis contre la notion de privation, explique Cécile Doucelin. L'avantage du fromage allégé, c'est qu'il plâtre un peu l'estomac ».

Une demi-heure avant les aga-



ATELIER. Cécile Doucelin conseille aussi de faire de l'activité physique pour bien passer les fêtes. PHOTO D'ARCHIVES FRÉDÉRIC LHERPINIÈRE

pes, en manger un peu évite de se jeter comme un affamé sur les petits-fours.

Comment compenser le jour d'après

Le lendemain du repas, il faut compenser au maximum les nutriments avalés en forte quantité quelques heures plus tôt. Une abstinence totale d'alcool, de gras et de protéines pendant une journée ne fera pas de mal.

Fruits, légumes, laitages maigres et éventuellement, des féculents pour couper la faim, sont conseillés : « Après un repas exceptionnel, une soupe, une salade composée, voire du

poisson, ce sont les bons compagnons d'une journée hypocalorique ».

Contre les effets de l'excès d'alcool, Cécile Doucelin n'a aucune recette de grand-mère à proposer : « Pendant le repas de fête, il faut boire de l'eau, parce que l'alcool déshydrate. Le lendemain, le mieux, c'est encore de s'en passer totalement ».

Enfin, pour passer le cap des fêtes en toute sérénité, rien ne vaut... l'activité physique. Pas la peine de faire un marathon avant le réveillon, mais une bonne marche, avant et après, permet de faciliter la digestion. ■