



# Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien  
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,  
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**  
PRENEZ UN ALLER  
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

# Comment rééquilibrer son alimentation pendant les fêtes?

Durant la période des fêtes de fin d'année, les repas copieux et caloriques s'enchaînent et votre estomac le vit parfois mal. Vous le sentez, votre système digestif a besoin de repos. Alors après le repas de Noël, comment préparer son organisme et rééquilibrer son alimentation à l'approche de la St Sylvestre ? Nous vous donnons quelques conseils pratiques



## Boire de l'eau

Pendant les fêtes, votre estomac est mis à rude épreuve entre les plats riches et l'alcool. Alors pour récupérer au mieux, buvez au moins 1.5 litres d'eau par jour. Cela vous permettra de vous hydrater (l'alcool contribue à votre déshydratation) et d'éliminer les toxines de votre corps. Pour varier les plaisirs, buvez du thé (notamment du thé vert), tisane ou infusion non sucrée pour drainer au mieux votre organisme.



## Faire trois repas équilibrés par jour

Afin de retrouver un équilibre alimentaire, il est conseillé de prendre trois repas par jour. Mangez à votre faim à des horaires fixes chaque jour pour rythmer au mieux votre journée et éviter le grignotage. Mâchez plus longtemps chaque bouchée, votre estomac vous en remerciera et cela lui facilitera son travail. De plus, avec un temps de mastication plus long, votre faim sera satisfaite plus rapidement, et vous aurez donc moins envie de manger.



## Faire une pause sur les aliments trop gras et trop sucrés

Mettez de côté l'alcool et les aliments trop gras et/ou trop sucrés, vous vous sentirez plus léger. Pour compenser, consommez des viandes maigres (volaille, jambon blanc...) ou du poisson et des crustacés. Privilégiez les cuissons en papillote, à la vapeur ou au four. Mettez sur les légumes, souvent négligés pendant les fêtes, ils vous apporteront fibres et vitamines.



## Bouger

Cette période des fêtes est souvent synonyme de longs moments d'inaction. On mange beaucoup mais on bouge peu. Rien de tel qu'une activité physique pour brûler les calories et récupérer sa forme. Faites des balades à pied ou à vélo, sortez prendre l'air, soufflez afin de remettre votre système digestif daplomb.



## Dormir

Les fêtes peuvent également vous faire ressentir de la fatigue. Entre les repas lourds et prolongés, les courtes nuits, dormir est la meilleure solution pour récupérer. Évitez les écrans une heure avant de vous coucher, essayez de vous endormir plus tôt que d'habitude pour un sommeil réparateur.



## LES PLUS DE LA



Nous vous rappelons que la MFCF prend en charge les consultations chez un diététicien ou un nutritionniste à hauteur d'un forfait allant de 30 à 120 euros an.

