



*Communiqué de presse – 5 septembre 2012*

## **C'est la rentrée ! Après les vacances... si manger équilibré n'était pas si compliqué**

Moins de stress, plus d'activité physique, une variété d'aliments plus accessible, plus de temps à consacrer aux repas... les vacances offrent en général les conditions d'une bonne nutrition. Leur seul défaut : elles ont une fin. Garder ces bonnes habitudes à la rentrée n'est pas toujours facile à mettre en place avec la vie active actuelle. Pourtant, manger équilibré n'est pas si compliqué ! La recette ? Appliquer ce que l'on a fait sous le soleil en l'adaptant à son quotidien, son activité professionnelle, physique, en bref, à son « autre » mode de vie. Et c'est ici l'éducation alimentaire qui fait la différence, car une bonne alimentation, ça ne s'improvise pas... Le point avec l'Association Française des Diététiciens-Nutritionnistes.

### **Faire face au « vacances blues »**

Retour à l'école, au travail, changement de rythme et de climat, ... Pour conserver sa bonne humeur, son énergie et lutter contre le stress, une bonne alimentation s'avère être un véritable atout. Pour cela, il faut bien évidemment continuer à faire le plein de vitamines et d'antioxydants en privilégiant une alimentation équilibrée et variée. Ainsi, s'il est plus simple de privilégier les fruits et les légumes frais durant l'été, il ne faut pas oublier le reste de l'année leurs homologues en conserve ou surgelés. Veiller aussi à continuer de s'hydrater correctement car en vacances, on y consacre généralement plus de temps. Quant aux aliments plaisirs, les supprimer n'est pas une solution. Car manger équilibré ne signifie pas ne plus se faire plaisir. Le tout étant de rester raisonnable, de trouver son équilibre personnel.



### **Un vrai repas le midi**

Le mot d'ordre : toujours varier quoi qu'il en soit. Un service offrant un repas équilibré tel qu'un restaurant ou une cafétéria d'entreprise est en cela souvent une aubaine. Et si on n'a vraiment aucune possibilité, il faut essayer d'apporter des plats préparés la veille. Pour les imprévus, même un sandwich sera plus équilibré que le sachet de chips et la barre chocolatée du distributeur...

### **Une durée minimum idéale**

Ce « temps » du repas, capital pour éviter les grignotages qui font croire que l'on a mangé mais qui ne nous nourrissent pas de façon satisfaisante et qui déstructurent notre alimentation, doit idéalement

**Contact Presse :**



Alexandra Deleuze - Tél. : 01 45 03 56 58 – 06 60 36 06 69 Email : a.deleuze@ljcom.net



*Communiqué de presse – 5 septembre 2012*

durer un minimum d'une demie heure. Ce qui est primordial : s'installer confortablement et prendre le temps. Car ôter toute la symbolique autour du repas, c'est faire disparaître l'impression même de manger.

### **Adapter à son activité**

Si l'on fait des écarts avec une alimentation plus riche pendant les vacances, une fois de retour, le but est également d'adapter son alimentation à son activité physique habituelle. Mais au delà de cela, essayer de garder une structure alimentaire minimale est capital. Même si le schéma idéal de trois repas par jour est parfois difficile à respecter.

### **Un repas, ça ne s'improvise pas**

Plus de chance de manger mal si on ne prévoit pas ses repas ? Certes, car on construit son alimentation au moment des courses avec un minimum de réflexion sur ce qui compose son caddie. L'idéal, prévoir une plage horaire, pour se donner le temps d'y réfléchir correctement tout en gardant des produits qui peuvent facilement se préparer comme les légumes surgelés ou en conserve, qui bénéficient d'un bon rapport nutritionnel et qui constituent une part importante des repères PNSS.

**Réfléchir à son modèle alimentaire. C'est sans doute là la clef. Mais si les grandes lignes du PNSS sont censées informer et aider les personnes à prendre les bonnes décisions, encore faut-il y avoir accès, les comprendre et gérer ces informations. Le professionnel diététicien est là pour accompagner les personnes sur ce chemin, afin de choisir les solutions optimales pour une alimentation saine. C'est le rôle de santé publique du diététicien ! Un véritable rôle de prévention primaire. Il n'y a pas ici de solution miracle, universelle, valable pour tous. Chaque personne doit trouver, éventuellement avec ce professionnel de santé, son schéma, son modèle, en fonction de son mode de vie, de son activité physique mais aussi de son activité professionnel et de ses goûts.**

**Contact Presse :**



Alexandra Deleuze - Tél. : 01 45 03 56 58 – 06 60 36 06 69 Email : a.deleuze@ljcom.net