

09.12.2008 - 15:08 Uhr

## Promotion Santé Suisse: Passer les fêtes "léger"

Berne (ots) -

La période de No'l est généralement propice à la bonne chair. On commence tôt avec les apéritifs de bureau et autres célébrations de fin d'année, rapidement suivis des Fêtes elles-mêmes. Et l'on prend rapidement quelques kilos. Promotion Santé Suisse vous propose quelques idées pour y remédier.

La période de No'l s'accompagne de nombreuses célébrations festives qui commencent déjà plusieurs semaines avant les Fêtes proprement dites. Une période où il est difficile de résister aux tentations. On grignote par ci par là, on boit un verre de champagne ou de vin. Les résultats ne se font pas attendre: le poids commence à augmenter avant même que No'l ne soit là. Quant aux Fêtes elles-mêmes, elles sont évidemment l'occasion de repas beaucoup plus copieux et goûteux que le reste de l'année. Au point que l'on prend rapidement quelques kilos supplémentaires, qu'il faudra à nouveau perdre par la suite, soit en se privant, soit en pratiquant une activité physique.

Il n'est pas inutile de s'y préparer à temps. Promotion Santé Suisse vous donne ainsi quelques conseils simples qui vous permettront de passer des Fêtes toute en légèreté:

- Prenez du plaisir lors des apéritifs et des repas, mais veillez à prendre de petites portions.
- Lors de l'apéritif, mangez davantage de légumes que de bâtons salés, plus de fruits que de la mousse au chocolat.
- Buvez un verre de vin et alternez avec de l'eau.
- Prévoyez comme il se doit les douceurs de No'l et réfléchissez auxquelles vous pouvez renoncer.
- Mangez régulièrement et de manière équilibrée (légumes, fruits, graisse, protéines, féculents), afin d'être moins tenté de grignoter entre les repas.

Afin de maintenir l'équilibre entre ce que vous consommez et ce que vous dépensez, pratiquez davantage d'activité physique au quotidien et profitez de la moindre occasion pour le faire:

- Montez systématiquement les escaliers qui se trouvent sur votre chemin.
- Rendez-vous à votre travail à pied et non pas en bus ou en tram. Promenez-vous en plein air après le repas de midi.
- Balladez-vous le soir dans votre quartier et admirez au passage les décorations de No'l de vos voisins.
- Passez un après-midi à la piscine et relaxez-vous en pratiquant du yoga ou du stretching.
- Ou bien, tout simplement, faites un bonhomme de neige avec vos enfants, pour autant que la météo le permette.

Il suffit déjà de trois fois dix minutes d'activité physique par jour pour que l'on ressente les effets. L'activité physique augmente en outre votre sentiment de bien-être. Une activité physique régulière est par ailleurs efficace contre le stress.

Pour de plus amples informations sur le poids corporel sain, rendez-nous visite sur [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch) ou bien les sites de nos partenaires.

Nos partenaires sont:

- Société Suisse de Nutrition: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Suisse Balance: [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)
- Réseau suisse santé et activité physique hepa: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
- Nutrinet Réseau nutrition et activité physique: [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)
- 5 par jour: [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)
- Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent: [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)
- Fourchette verte: [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

- Radix centre de compétence suisse en promotion de la santé et
- prévention: [www.radix.ch](http://www.radix.ch)

Contact:

Elisabeth Fry  
Promotion Santé Suisse  
Tél.: +41/31/350'04'26  
Mobile : +41/79/701'39'64

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100001194/100574883> abgerufen werden.