



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Just do it.

Alimentation équilibrée et activités physiques: 10 conseils pour un poids corporel sain. www.promotionsante.ch

Sommaire

1. Des portions de plus en plus copieuses	3
2. Des boissons à haute teneur énergétique	4
3. Une offre surabondante	5
4. Ouvert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24	6
5. Les petites envies	7
6. Trop peu d'activité physique	8
7. Un environnement peu favorable à l'activité physique	9
8. Trop souvent assis	10
9. Des excuses à n'en plus finir	11
10. La consommation médiatique	12
Pyramide de l'activité physique	13
Indice de masse corporelle (IMC)	14
Rapport taille-hanches	15
Bilan «5 par jour»	16
Tableau des fruits de saison	17
Tableau des légumes de saison	18/19
Pyramide alimentaire	20/21
Liens utiles	22

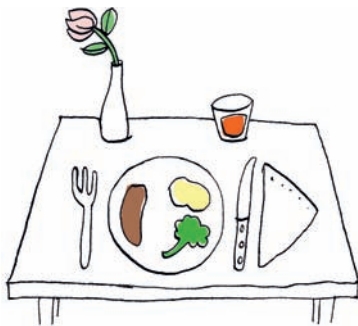
1. Des portions de plus en plus copieuses

Les faits

Quelle que soit la taille des portions servies au restaurant, on finit son assiette. Après tout, on a payé, n'est-ce pas? Dans les supermarchés, les portions standards sont de plus en plus copieuses. Et c'est pareil pour les boissons: alors qu'on se contentait autrefois de 3 dl d'une boisson sucrée, on ingurgite aujourd'hui sans problème des bouteilles de 5 dl.

Idée

Et si vous adoptiez la devise «peu mais bon»? Moins (manger) est parfois synonyme de meilleur (confort de vie). A la maison, présentez joliment un menu, sur une assiette un peu plus petite. Préparez si possible des repas frais plutôt que des plats pré-cuisinés. Au restaurant, une demi-portion du plat principal vous suffira peut-être? Au magasin, n'achetez pas de trop grandes portions sous prétexte qu'elles sont en action. Pour connaître la taille d'une portion standard, consultez la pyramide alimentaire (voir pages 20/21)!



2. Des boissons à haute teneur énergétique

Les faits

Connaissez-vous encore le goût de l'eau ou avez-vous déjà succombé définitivement aux boissons du commerce? La toute dernière génération d'eau minérale aromatisée n'est peut-être pas une boisson sucrée, mais ce n'est pas non plus de l'eau.

Quant aux boissons alcoolisées, elles sont riches en calories et contribuent à l'accumulation de graisses dans le corps.

Idée

Pour votre santé, buvez beaucoup d'eau et variez selon l'envie avec du thé pas ou peu sucré ou encore avec des jus de fruits dilués. L'eau du robinet épargne budget et environnement. Quant à l'alcool, consommez-en avec modération.



3. Une offre surabondante

Les faits

Les produits alimentaires se déclinent en mille variétés. Ne vous êtes-vous jamais senti désemparé-e face à un tel choix? Cette offre surabondante n'aide pas vraiment à acheter vite et bien. Soyez attentif-ive: les aliments aux emballages les plus attrayants sont ceux qui contribuent le moins à une alimentation équilibrée.

Idée

Renoncez à accumuler des réserves inutiles. Acheter des produits de saison est non seulement plus sain pour vous et l'environnement, mais aussi presque toujours plus avantageux. Le tableau de ces produits (voir pages 17/19) vous facilite la planification des menus et permet de varier subtilement les repas. Plutôt que d'attacher de l'importance à l'originalité de l'emballage, faites preuve de créativité en cuisinant. Cela vous vaudra, en prime, des compliments!



4. Ouvert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24

Les faits

La tentation est partout. Bistrot, chaînes de fast-food et shops de stations de service nous offrent 24 heures sur 24 des aliments riches en calories et pauvres en valeur nutritive. A l'école, les distributeurs de boissons sucrées regorgent de véritables bombes caloriques pour les enfants. La soif (de douceur) passe un instant, mais pas pour longtemps! Et comme on n'a aucune difficulté à s'approvisionner ...

Idée

La solution est dans la régularité. Ne sautez aucun repas et vous éviterez ainsi les crises de fringale. Chaque repas doit être équilibré. Savez-vous qu'un bon menu se compose de trois types d'aliments? Les salades, les légumes et les fruits fournissent les vitamines; la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers les protéines; et, enfin, les céréales complètes, les légumineuses et les pommes de terre les hydrates de carbone. La pyramide alimentaire (voir pages 20/21) vous indique quels aliments appartiennent à quelle catégorie. Bon à savoir: celui qui part le matin sans avoir pris son petit-déjeuner prendra certainement des dix heures plus copieux.



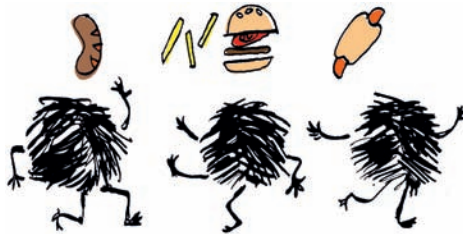
5. Les petites envies

Les faits

Vous mangez parce qu'il est midi et quart ou parce que vous ne vous êtes rien mis sous la dent depuis plus de quatre heures? Nous ne savons plus écouter notre sensation de faim. L'odeur du pain frais le matin excite nos papilles, tout comme le kebab qui grille à midi ou le soir. Une publicité alléchante nous donne envie de goûter le produit vanté.

Idée

Si vous mangez à intervalles réguliers, vous retrouverez votre sensation naturelle de faim. En général, il suffit de manger quelque chose toutes les quatre heures. Emportez une collation saine de la maison: cela vous aidera à atteindre votre objectif des «5 par jour» (voir page 16). Un repas rassasie plus longtemps s'il est bien équilibré.



6. Trop peu d'activité physique

Les faits

Nous avons généralement tendance à préférer le confort à l'exercice physique: nous allons au travail en voiture ou en bus, en train et en tram, et restons assis toute la journée. Cette absence d'activité physique n'est pas sans conséquences, même chez nos enfants: un enfant sur cinq souffre de douleurs dorsales occasionnelles ou chroniques.

Idée

Un style de vie un peu plus actif, c'est bon pour la santé et ça permet de prévenir le surpoids. Et c'est plus facile qu'il n'y paraît: monter à pied tous les escaliers qui se présentent à vous dans la journée, ce n'est pas ça qui va vous épuiser! Il suffit de trois fois 10 minutes d'activité physique par jour. La pyramide de l'activité physique (voir page 13) vous donne tous les détails.



7. Un environnement peu favorable à l'activité physique

Les faits

Il nous semble de plus en plus difficile de pratiquer une activité physique dans notre environnement. Les espaces verts diminuent, il faut chercher longtemps des places de jeux attrayantes et les routes n'invitent pas vraiment aux balades à pied ou à vélo, ou au jogging.

Idée

Il suffit pourtant d'ouvrir les yeux! Cette première impression est souvent trompeuse. Où se trouve le parcours Vita le plus proche? Le chemin de randonnée voisin? Y a-t-il près de chez vous un fitness ou une piscine? Avez-vous des amis qui aiment marcher? Organisez-vous! Rendez votre domicile plus propice à l'exercice, en y installant un vélo d'appartement. Travaillez plus souvent dans le jardin. Mettez-vous au yoga ou au stretching!



8. Trop souvent assis

Les faits

Nous sommes toujours assis: à table, à l'arrêt de bus, dans le bus, au bureau, dans la voiture, à l'école, à la maison devant la télévision, ou absorbés dans la lecture d'un bon livre. Et nos postérieurs s'élargissent, s'élargissent. En Suisse, l'inactivité physique cause chaque année près de 2900 décès prématurés et 2.1 millions de maladies qui coûtent directement 2.4 milliards de francs en frais de traitement.

Idée

Cessez de vivre assis! Et intégrez l'activité physique dans votre quotidien. Faites à pied ou à vélo un bout du chemin qui vous mène au travail. Evitez l'ascenseur. A midi, pourquoi pas une petite balade en plein air? Regardez moins la télé et élargissez votre horizon en faisant une petite excursion. Et si vous essayiez une table haute, pour travailler debout?



9. Des excuses à n'en plus finir

Les faits

«Je vais très bien comme ça, pas besoin de sport pour me sentir en forme.»
«Pas le temps pour des activités physiques.» «Le sport et moi, ça fait 2.»
«Je fais un peu attention à ce que je mange, ça suffit amplement.» «Le sport tue.» ... la liste est longue des affirmations absurdes qui «justifient» de ne pas faire ce que nous devrions pour notre santé: manger équilibré et pratiquer suffisamment d'exercice physique.

Idée

A chacune de ces mauvaises excuses, on trouve facilement un bon contre argument. Par exemple que les maladies causées par l'inactivité se développent de manière sournoise, de telle sorte qu'elles passent inaperçues pendant longtemps. Ou encore que l'activité physique ne demande pas tellement de temps et qu'il est facilement possible, avec un peu de bonne volonté, de l'intégrer dans notre emploi du temps. Prenez vos responsabilités, ça en vaut la peine!



10. La consommation médiatique

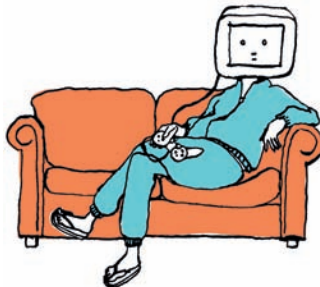
Les faits

Nous passons toujours plus de temps devant les écrans de tous ces appareils qui font partie de notre vie. Certains sont à notre disposition 24 heures sur 24. La télévision, par exemple, marche en moyenne deux heures par jour. Nous par contre, pendant ce temps, nous ne marchons pas du tout. Ce qui fait que la Suisse devient toujours plus grosse.

Idée

Le temps est un capital extrêmement important, mais très éphémère. Il est pourtant possible de l'aménager. Investir dans un style de vie sain garantit les meilleurs bénéfices en termes de bien-être et de qualité de vie.

Ne passez plus autant de temps assis-e, levez-vous dès que vous pouvez (par exemple chaque fois que vous utilisez la télécommande). Et faites ce que vous devriez faire lors d'une panne de courant plutôt que de regarder la télé ... ça vaut le coup!



Pyramide de l'activité physique



Recommandations de base pour une activité physique favorable à la santé

- Au moins 30 minutes par jour
- Soit sous forme d'activité physique intégrée à la vie de tous les jours, soit sous forme de sport (répartition: 3 x 10 minutes par jour)
- Intensité: respiration légèrement accélérée, mais pas nécessairement transpiration
- Toute activité physique supplémentaire est bonne pour la santé!

Recommandations pour les personnes déjà actives

Entraîner et améliorer non seulement l'endurance, mais aussi la capacité musculaire et la souplesse

- Endurance: jogging, walking, cyclisme ou autres types de sport
- Capacité musculaire: gymnastique, musculature avec ou sans engin, élastiques d'entraînement, etc.
- Souplesse: stretching, gymnastique, yoga, etc.

Indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC est un indice qui permet d'évaluer la masse corporelle. Il est souvent utilisé pour catégoriser les individus en fonction de leur poids (insuffisant, normal ou excessif). L'IMC se calcule à partir de la taille et du poids. Si vous pesez par exemple 72 kilos et que vous mesurez 1.76 m, alors votre IMC se calculera de la manière suivante:

$1.76 \times 1.76 \text{ égal } 3.0976$. $72 \text{ divisé par } 3.0976 \text{ égal } 23.2$ (arrondi).

$$\frac{\text{Poids en kg}}{(\text{Taille en mètres})^2}$$

- IMC < 18.5 = Déficit pondéral. Veuillez contacter votre médecin.
- IMC 18.5–25 = Poids normal. Bravo!
- IMC 25–30 = Excès de poids. Essayez de ne pas grossir davantage et, dans un deuxième temps, de perdre du poids.
- IMC > 30 = Excès de poids très important. Veuillez contacter votre médecin.

IMC par SMS

Vous pouvez à tout moment calculer votre IMC par SMS: il vous suffit de taper «imc f» en indiquant votre taille en cm et votre poids en kg, puis d'envoyer au numéro 9889 (p.ex. «imc f 175 62»). CHF 0.30/SMS.

Service de rappel IMC par SMS

Renouvelez tous les trois mois l'exercice, par notre service SMS. Vous recevrez un rappel et serez invité à renvoyer votre poids et votre taille, toujours par SMS. Votre IMC vous sera ensuite communiqué. Il suffit de taper «imc onf» et de l'envoyer au 9889 (vous recevrez automatiquement une confirmation de votre inscription à ce service). CHF 1.50/an.

Rapport taille-hanches

Evaluation de la répartition du tissu adipeux dans le corps

Etant donné que l'indice de masse corporelle (IMC) ne fait aucune différence entre la masse adipeuse et la masse musculaire, on utilise encore un autre indice, à savoir le rapport entre le tour de taille et le tour de hanches. On peut ainsi évaluer la répartition du tissu adipeux dans le corps.

Les personnes dont le tissu adipeux se concentre principalement dans la région du ventre (silhouette en pomme) présentent un risque de maladie plus élevé que celles dont le tissu adipeux se concentre surtout au niveau des hanches (silhouette en poire).

$$\frac{\text{Tour de taille en centimètres}}{\text{Tour de hanches en centimètres}}$$

On obtient ainsi le rapport entre le tour de taille et le tour de hanches:

Hommes: toutes les valeurs < 1 bon

Femmes: toutes les valeurs < 0.85 bon



Cinq portions par jour

Mangez chaque jour cinq portions de fruits et légumes en puisant, au gré de vos envies, dans le large éventail de produits disponibles. Une portion représente une poignée, soit à peu près 120 grammes pour un adulte. Les adultes ont des mains plus grosses que les enfants, ce qui tombe bien puisqu'ils ont besoin d'une plus grosse portion qu'eux. La manière dont cette ration quotidienne est répartie sur la journée et la forme de consommation ont peu d'importance. Il importe en revanche de varier les produits, car tous les fruits et légumes ne contiennent pas les mêmes substances bénéfiques pour notre organisme. Plus il y a de couleurs, mieux c'est!

Consommez aussi souvent que possible des légumes crus (par ex. en salade) car la cuisson leur fait perdre une bonne partie de leurs substances les plus précieuses. Mais les légumes cuits – pour autant que le mode de cuisson soit doux – tiennent aussi une place importante dans notre alimentation. Donnez la préférence aux produits de saison. Les produits surgelés sont également de plus en plus prisés dans l'alimentation d'aujourd'hui et valent beaucoup mieux que leur réputation. La plupart des fruits et légumes supportent très bien la congélation. Pour autant que leur mise à congélation soit effectuée correctement, ils conservent toutes leurs vitamines. Si, en plus, vous veillez à les préparer avec peu de matières grasses ou peu de sucre, alors vous êtes sûr de profiter pleinement de leurs bienfaits pour votre santé.

Tableau des fruits de saison

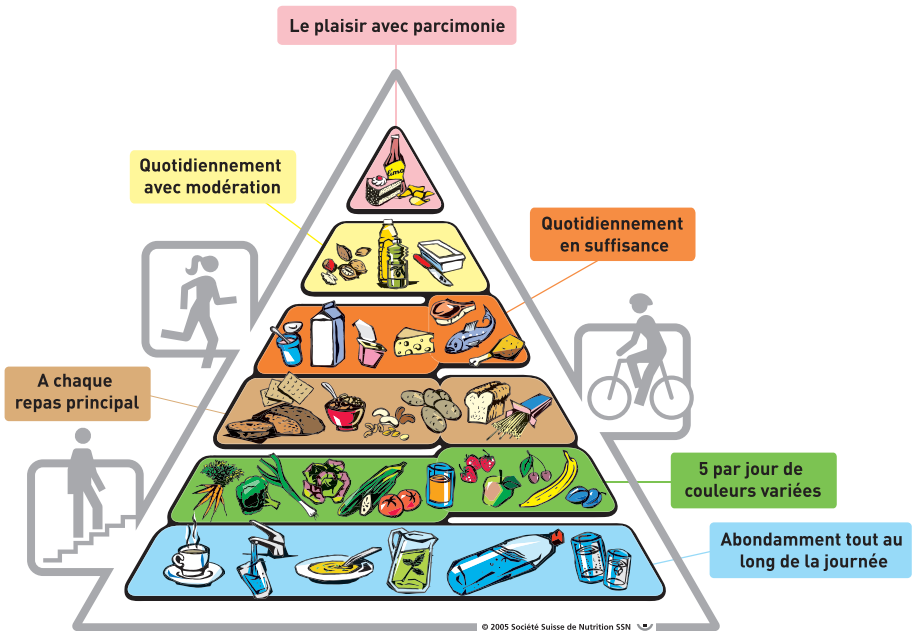
Mois	en stock										frais	
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Abricots	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Airelles rouges	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Argouses	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cassis	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cerises	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Coings	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cynorrhodons	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fraises	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fraises des 4 saisons	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Framboises	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Griottes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Groseilles	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Groseilles hybrides	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mirabelles	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mûres	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Myrtilles	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pêches	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poires précoces	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poires d'automne	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poires de garde	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pommes précoces	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pommes d'automne	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pommes de garde	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pruneaux	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Prunes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Raisinets	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Raisins	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Reines-claude	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sureau noir	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sureau rouge	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Tableau des légumes de saison

Mois						en stock					frais	
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Asperges	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aubergines	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Betteraves à salade	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Brocolis	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Carottes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Céleris	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chicorée	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Choux	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Choux de Bruxelles	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Choux de Chine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Choux rouge	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Choux-fleurs	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Choux-raves	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Concombres	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Côtes de bettes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Courges	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Courgettes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Endives	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Epinards	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fenouils	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Mois	en stock									frais		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Haricots verts	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Laitues à tondre	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Laitues Iceberg	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Laitues pommées	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Laitues romaines	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mais	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Oignons	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pain de sucre	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Petits pois	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poireaux	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pois mange-tout	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poivrons	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Radis	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Radis blancs	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Rampons	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Scorsonères	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tomates	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Pyramide alimentaire



La pyramide alimentaire illustre un régime varié et équilibré, qui garantit un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme et qui contribue de manière significative à notre bien-être. Les aliments des étages inférieurs de la pyramide sont à consommer abondamment, et ceux des étages supérieurs, à l'inverse, avec parcimonie.

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie: le plaisir avec parcimonie

● Consommez les sucreries, les chips ou biscuits salés ainsi que les boissons sucrées (par ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas. Utilisez un sel enrichi en iode et en fluor et salez les plats avec parcimonie.

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux: quotidiennement, avec modération

● Utilisez 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile végétale à haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces

Pyramide alimentaire

à salade, par exemple). Utilisez 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage): l'huile d'olive, par exemple, est recommandée. Si souhaité, utilisez 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou de margarine à base d'huile de haute valeur nutritive pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30 g d'amandes, de noix, de noisettes, etc.).

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs: quotidiennement, en suffisance

● Consommez chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100–120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais/cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100–120 g de tofu/quorn). Consommez en plus 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, préférez les produits allégés en matières grasses (1 portion = 2 dl de lait ou 150–180 g de yogourt ou 200 g de fromage frais/cottage ou 30–60 g de fromage).

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre: à chaque repas principal

● Mangez un féculent à chaque repas principal (autrement dit 3 portions par jour, 1 portion = 75–125 g de pain ou 60–100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles/pois chiches ou 180–300 g de pommes de terre ou 45–75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru], dont si possible deux portions sous forme de produits complets.

Légumes et fruits: 5 par jour, de couleurs variées

● Consommez chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe). Consommez chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée). Une portion de fruits ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruits ou de légumes non sucré.

Boissons: abondamment, tout au long de la journée

● Buvez 1 à 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable, l'eau minérale, les tisanes aux fruits et aux herbes. Consommez avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).

Liens utiles

Pour en savoir plus sur le thème «poids corporel sain»:

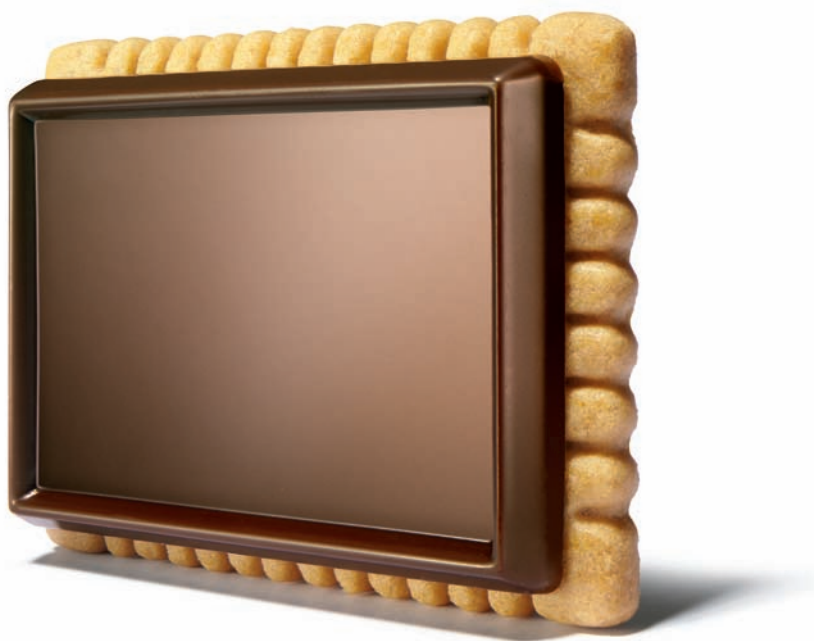
www.promotionsante.ch	Promotion Santé Suisse
www.sge-ssn.ch	Société Suisse de Nutrition
www.actiond.ch	Prévenir activement le diabète
www.hepa.ch	Réseau suisse Santé et activité physique
www.suissebalance.ch	L'alimentation en mouvement par l'Office fédéral de la santé publique et par Promotion Santé Suisse

Pour s'y mettre:

www.5parjour.ch	Campagne 5 par jour
www.allezhop.ch	Offres d'activités physiques: walking, running, AquaFit
www.slowup.ch	Les journées découvertes sans voitures en Suisse
www.walkingday.ch	Walking Day à Morges
www.walkingromandie.ch	Walking Day à Yverdon-les-Bains
www.parcoursvita.ch	Les parcours Vita près de chez vous
www.lasuissebouge.ch	La Suisse bouge – Offres d'activités physiques
www.ecolebouge.ch	L'école bouge – offres d'activités physiques pour les écoles
www.active-online.ch	Votre coach virtuel
www.randoguide.ch	Guide des randonnées et des tours en vélo dans toute la Suisse
www.suissemobile.ch	Les offres du réseau national de la mobilité douce (vélo, marche, VTT rollers et canoë)
www.swiss-skate-map.ch	Skating en Suisse

Autres informations sur le thème du «surpoids» et des «troubles alimentaires»:

www.saps.ch	Fondation Suisse de l'Obésité
www.akj-ch.ch	L'Association suisse Obésité de l'enfant et de l'adolescent
www.fos-ch.ch	Forum Obésité Suisse
www.aes.ch	Communauté de travail sur les troubles alimentaires



Regarder la télé zappe le sentiment de satiété. Rester assis devant l'écran est un mauvais programme pour un poids corporel sain. Grignoter pendant ce temps l'est encore plus. En effet, le sentiment de satiété apparaît top tard lorsqu'on est devant la télévision ou l'ordinateur et on risque fort de trop manger. Prenez vos repas de préférence à table sans la télévision et concentrez-vous sur le programme en 3D de votre assiette: couleurs, odeurs, saveurs sont au menu du jour! Favorisez l'activité physique et limitez le temps passé devant l'écran à une heure maximum par jour, particulièrement chez les enfants. Pour un poids corporel sain: www.promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 (0)21 345 15 15, Fax +41 (0)21 345 15 45
office.lausanne@promotionsante.ch

Dufourstrasse 30, Case postale 311, CH-3000 Berne 6
Tél. +41 (0)31 350 04 04, Fax +41 (0)31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promozionesalute.ch