

# UNE ALIMENTATION SAINE PENDANT LES VACANCES



Cette période de vacances est l'occasion de faire la fête avec la famille et les amis. Malheureusement, on peut être amené à trop manger et prendre du poids.

Selon les Instituts Nationaux Américains de la Santé, le changement d'alimentation pendant les vacances peut entraîner un gain de poids d'un demi ou un kilo par an. La mauvaise nouvelle? La plupart des personnes ne perdent jamais ce gain de poids. Sur toute une vie, la prise de poids lors des vacances peut vraiment aboutir à un excès pondéral avéré!





**Personne ne désire suivre un régime strict pendant les vacances, il ne faut pas programmer de perdre du poids durant cette période.**

**Ne vous concentrez pas sur le maintien de votre poids mais:**

- **Si vous mangez trop au cours d'un repas, diminuez l'apport alimentaire lors du repas suivant.**
- **500 calories sont nécessaires par jour (ou 3500 calories par semaine), une consommation maintenue au dessus d'une consommation normale fait 'prendre des Kg'.**

Si vous ne pouvez pas pratiquer d'activités sportives, de gymnastique, créez de nouvelles traditions pendant les vacances! Planifiez des activités de groupe avec la famille et les amis qui soient un centre d'intérêt différent de celui de l'alimentation.

- Allez faire un tour à pied pour voir les décorations des maisons de votre quartier
- Sortez pour danser!
  - La danse fait toujours partie des meilleurs moments pendant les vacances !
- Jouez
- Racontez des histoires, des contes
- Célébrez les chants de fetes!



**Ne consommez pas excessivement des calories en mangeant trop lors de réunions autour d'un repas.**

- **Avant de partir pour une fete autour d'un repas, essayez de manger une collation légère comme des légumes crus ou des fruits afin de diminuer l'appétit!**
- **Buvez un verre d'eau avant un déjeuner ou un dîner.**





La formule Buffet donne l'impression que " vous pouvez manger tout ce que vous voulez", mais si vous n'aimez pas certains aliments, ne les mangez pas!

- Choisissez de manger vos aliments préférés et évitez les autres.
- Essayez de choisir des légumes et des fruits pour composer une assiette équilibrée.
- Evitez les aliments gras.
- Si vous buvez de l'alcool, alternez boissons alcoolisées et eau.

- Bien que nous ne prenions pas tous du poids pendant les vacances, nous avons tous tendance à manger et à boire plus et à faire moins d'exercice pendant cette période.
- Essayez de mettre en pratique ces conseils pour la santé au cours de la saison des vacances. 'Votre corps vous remerciera à la fin'!
- Consultez [Holiday Healthy Eating Guide](#), élaboré par l'American Heart Association, ce guide aborde également d'autres conseils pour rester en bonne santé notamment pendant les vacances.

