

ALIMENTATION & ACTIVITÉ PHYSIQUE : PROFITEZ DE LA RENTRÉE POUR INSTAURER DES BONNES HABITUDES SANTÉ

Fini les vacances... Vive la rentrée ! Après quelques semaines ensoleillées et revivifiantes, c'est reposé, ressourcé, et en forme que l'on revient à la vie citadine et au quotidien. Pourquoi ne pas profiter de cette reprise pour mettre la santé au cœur de cette nouvelle année ? Voici quelques conseils simples et pratiques à mettre en place en famille pour un mode de vie plus sain au quotidien !

Alimentation et activité physique : piliers d'une bonne santé

La sédentarité et une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle pèsent lourdement sur notre santé et notre qualité de vie. Ce sont notamment des facteurs de risque importants de maladies cardio-vasculaires, de cancer et de diabète¹, mais ils influent également sur notre bien-être physique et mental. Pour être au meilleur de sa forme et prévenir ces pathologies, deux réflexes sont à adopter : pratiquer une activité physique régulière et adopter une alimentation saine, variée et riche en fruits et légumes.

Urbanisation croissante, transformation du monde du travail et des modes de transports, évolution de nos loisirs, ... tout concourt à ce que nous soyons de plus en plus sédentaires.

Pour enrayer ce cercle vicieux, les recommandations sont claires, il faut bouger : au moins 60 minutes par jour pour les enfants et 150 minutes par semaine pour les adultes.

Mais être actif au quotidien ne veut pas forcément dire faire du sport.² Pour entretenir la santé et augmenter votre dépense énergétique³, toutes les occupations quotidiennes peuvent être envisagées sur un mode plus actif et dynamique⁴ : préférer les escaliers à l'ascenseur, descendre une station avant pour arriver à pied au travail, faire une balade à vélo en famille le dimanche, rentrer de l'école à pied ou en trottinette ... Des habitudes simples pouvant être mises en place pour tous les membres de la famille. Alors c'est décidé à la rentrée, tout le monde bouge !



Des habitudes alimentaires saines, pour aujourd'hui et pour demain

La rentrée est le moment idéal pour adopter en famille une alimentation saine, gourmande et riche en fruits et légumes. **D'autant que les habitudes adoptées dans l'enfance ont davantage de chance d'être maintenues par la suite⁵.** Pour y parvenir, il est évidemment important de revoir vos menus pour y intégrer davantage de fruits et légumes. Mais pour éviter les refus systématiques de vos enfants - notamment des légumes - la clé du succès est de rendre ces aliments familiers.

Toucher, sentir, goûter, mais aussi découvrir comment poussent les fruits et légumes, faire les courses ensemble, ou cuisiner à plusieurs sont autant de moyens qui permettent aux petits de s'appropriier ces aliments et de faciliter ensuite leur acceptation dans l'assiette !

Nos astuces et conseils pour faire manger des fruits et légumes à vos enfants !



Mettre à portée de vue et sous forme « prêt-à-manger » les fruits et légumes⁶



Proposer des aliments nouveaux pour augmenter la familiarité et leur acceptabilité⁷



Multiplier la proposition des légumes et les présenter sous différentes formes (purée, soupe...). 10 à 15 expositions à un nouvel aliment pourraient être nécessaires pour être acceptées par un enfant d'âge préscolaire⁸



Faire participer les enfants au choix des aliments lors de l'achat^{5,7}



Les impliquer dans les différentes étapes de la préparation des repas^{5,7}



Prendre les repas en famille⁹



Montrer l'exemple en mangeant des fruits et légumes. Proposer des assiettes créatives et ludiques⁵



Les forcer à manger⁵



Utiliser la nourriture comme récompense ou punition⁵, pression pour les inciter à manger

ÉVITEZ

ÉVITEZ

Le programme Fruit and Veg 4 Health

Co-financé par l'Union européenne, le programme d'information « FRUIT & VEG 4 HEALTH » (Fruits & légumes pour la santé) a pour objectif d'étendre les bonnes pratiques alimentaires, en encourageant l'adoption d'une alimentation saine et en particulier la consommation régulière de fruits et légumes. Il s'adresse aux professionnels de santé et au grand public et propose des supports d'information afin d'accompagner le changement des habitudes alimentaires et l'action des médecins en matière de conseil nutritionnel.

À propos d'Aprifel

Association créée en 1981, l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel) a pour mission centrale d'œuvrer pour la vulgarisation et la transmission des preuves scientifiques relatives à l'importance de la consommation des fruits et légumes. Ses actions cherchent à traduire la science en actions afin de promouvoir collectivement une alimentation saine et durable. Grâce à son conseil scientifique et son conseil consommateurs, Aprifel constitue un lieu de dialogue et d'échange entre les scientifiques, les professionnels de la filière et la société civile. www.aprifel.com

Références :

1. Organisation mondiale de la Santé. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Alimentation et exercice physique : une priorité de santé publique. [En ligne]. [Consulté le 27/08/2019].
Disponible sur le site <https://www.who.int/dietphysicalactivity/background/fr/>
2. Bouger Plus. [En ligne]. [Consulté le 01/08/2019]. Disponible sur le site <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus>
3. Organisation mondiale de la Santé. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Activité physique. [En ligne]. [Consulté le 27/08/2019]. Disponible sur le site <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>
4. Santé publique France. Nouvelles recommandations : activité physique et sédentarité pour les adultes. Les rencontres de Santé publique France. Juin 2019.
5. Watterworth J, Haines J. Les pratiques alimentaires parentales et leur lien avec le risque nutritionnel chez les enfants : étude comparative sur les mères et les pères. Équationnutrition. N°188. Juillet /Août 2018.
6. Ong J, Ullah S, Magarey A et al. Relationship between the home environment and fruit and vegetable consumption in children aged 6–12 years: a systematic review. Public Health Nutrition. 2016;20(3):464–480.
7. Alliot X. Impliquer les enfants dans l'acte d'achat des aliments : une stratégie pour diminuer la néophobie. Équationnutrition. N°188. Juillet /Août 2018.
8. Rioux C, Lafraire J, Picard. Visual exposure and categorization performance positively influence 3- to 6-year-old children's willingness to taste unfamiliar vegetables. Appetite.2018;120:32- 42.
9. Utter J, Larson N, Berge J et al. Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. Prev Med. 2018;113:7-12.

Contact Relations Presse :

Anne-Laure Moreau
Annelaure.moreau@sopexa.com
06.71.28.21.24