



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

Lancement d'un nouvel ouvrage de la SSN : « Les clés de l'équilibre – Un guide pratique pour gérer son poids en harmonie »

Berne, le 19 mai 2014. Pourquoi vouloir perdre du poids ? Telle est la question que pose d'entrée de jeu le nouvel ouvrage de la Société Suisse de Nutrition SSN intitulé « Les clés de l'équilibre – Un guide pratique pour gérer son poids en harmonie ». Sur 136 pages, ce guide dispense des connaissances, des suggestions et des idées sur l'alimentation, l'activité physique et la détente. Il invite le lecteur à une réflexion sur les motivations personnelles qui le poussent à vouloir perdre du poids et oriente sa recherche individuelle d'une alimentation à la fois plaisante et équilibrée et d'un mode de vie sain.



Pas à pas vers son poids idéal

Ce nouvel ouvrage s'inspire des recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN. Il permet au lecteur de découvrir quels sont les changements qu'il souhaite introduire individuellement et durablement dans ses comportements alimentaires et dans son approche de l'activité physique et de la détente pour les amener à la normalité.

Equilibre sans se priver

Le guide « Les clés de l'équilibre » sensibilise, relativise, motive et interpelle le simple bon sens. Il aide le lecteur à améliorer sa sensibilité aux goûts, aux odeurs et aux arômes ainsi qu'à mieux écouter son corps et notamment les sensations de faim et de

satiété. Il souhaite par ailleurs relativiser les habitudes alimentaires rigides, trop restrictives, et l'obsession du pèse-personne: le lecteur est amené à se détendre et à accroître sa flexibilité en matière alimentaire. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse relayées par cet ouvrage doivent le conforter dans son intention d'équilibrer son alimentation tout en faisant place à ses préférences et habitudes personnelles. Et pour atteindre ces objectifs, il faut une bonne dose de bon sens.

« Les clés de l'équilibre » a été rédigé par des diététiciennes avec l'aide de nutritionnistes, de psychologues et d'experts en activité physique et en relaxation. Il s'adresse aux adultes en léger surpoids.

Le guide « Les clés de l'équilibre » coûte CHF 19.60 (CHF 15.70 pour les membres de la SSN). Il peut être commandé à la boutique en ligne de la SSN (www.sge-ssn.ch/shop), par courrier électronique (shop@sge-ssn.ch) ou par téléphone au numéro +41 58 268 14 14.

La Société Suisse de Nutrition SSN

La SSN est une organisation nationale du domaine de l'alimentation. Elle a pour but de diffuser dans la population et les milieux spécialisés des informations scientifiquement étayées. Elle compte près de 7000 membres et abonnés, pour la plupart des spécialistes de la nutrition, de la santé et de l'éducation, ainsi que des consommateurs intéressés par les questions liées à l'alimentation.

La SSN informe également les médias

Dans son bulletin d'information, la SSN adresse régulièrement des communiqués de presse aux représentants des médias. Pour vous inscrire sur notre liste de distribution, veuillez adresser un courriel à l'adresse media@sge-ssn.ch. Les représentants des médias peuvent s'abonner gratuitement à Tabula, le magazine de l'alimentation de la SSN (www.tabula.ch, publication trimestrielle). Il vous suffira de nous écrire à l'adresse info@sge-ssn.ch.

Nutrinfo[®], le service d'information de la SSN

Nutrinfo[®], le service d'information gratuit de la SSN, répond à toutes les questions concernant l'alimentation et les denrées alimentaires.

Muriel Jaquet et Marion Wäfler, diététiciennes diplômées HF

Tél. +41 31 385 00 08, du lundi au vendredi et de 8h30 à 12h00.

nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Pour tout complément d'information

Christine Dudle-Crevoisier, responsable de la communication

Tél. +41 79 358 06 30

ch.dudle@sge-ssn.ch