

PRÉVENTION

Mieux manger pour mieux vivre.

De mauvaises habitudes alimentaires peuvent avoir des conséquences sur la santé. A court terme; des carences, de la fatigue et du stress. À long terme: une augmentation du risque de survenue de nombreuses affections (maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité...). Avec le Centre Innovation Santé d'AXA Assistance, ((Toute la vie » tord le cou à certaines idées reçues.

L'EXERCICE PHYSIQUE, POUR MAIGRIR, ÇA MARCHÉ. VRAI, si on le considère comme le complément d'un rééquilibrage alimentaire. *Centre Innovation Santé d'AXA Assistance* „, Il faut de préférence pratiquer une activité d'endurance marche à pied, jogging, vélo, fitness... 45 minutes d'effort d'intensité moyenne valent mieux que 15 minutes d'effort soutenu; c'est en effet au-delà de 40 minutes que l'organisme commence à puiser ses ressources dans les graisses. Dans tous les cas de figure, le sport est un excellent moyen de diminuer le stress et remodeler la silhouette, même si la perte de poids n'est pas avérée.

C'EST PAS BON DE MANGER ENTRE LES REPAS. FAUX, il n'est pas bon de grignoter entre les repas, mais il peut être intéressant de prendre une collation. Le grignotage concerne des aliments gras et/ou sucrés dont l'absorption est non maîtrisée, La collation concerne des produits identifiés (laitages, fruits...) si ils sont absorbés en quantité contrôlée et à des moments précis de la journée. *Centre Innovation Santé d'AXA Assistance*; « La collation prise vers 17 heures est un excellent moyen de ne pas arriver affamé au dîner. Avoir très faim et se ruer sur son repas, ce n'est pas bon pour la santé! »

POUR BIEN MANGER, IL FAUT MANGER TRISTE. FAUX! Un bon équilibre alimentaire est synonyme de variété et même, de plaisir. Les féculents, les fruits et légumes, les matières grasses, les produits sucrés sont tous nécessaires. *Centre Innovation Santé d'AXA Assistance*: « il ne faut jamais éliminer de son alimentation une de ces familles sous peine de carences. Un petit carré de chocolat dans le cadre d'une alimentation équilibrée, c'est du sucre et des graisses bien sûr, mais aussi du magnésium et beaucoup de plaisir! »

