

SOMMAIRE

Conserver son poids en vacances

Les chiffres clés

Le poids pendant les vacances

L'alimentation équilibrée

Le rythme des repas

L'activité physique

Les alternatives Herbalife

A retenir

Les chiffres clés



- › **64 %** : c'est la part des Européens qui ont l'intention de partir en vacances cet été. Parmi eux, la majorité (64 %) privilégie la mer.
- › **59 %** : c'est la part des Européens qui ont envie en priorité de repos pour les vacances cet été. 38 % souhaitent avant tout faire des découvertes et 5 % souhaitent surtout faire du sport.
- › **12 %** : c'est la part des Français qui essaient de perdre quelques kilos superflus avant de se mettre en maillot de bain sur la plage.

Le poids pendant les vacances



Pour les personnes qui ont contrôlé leur poids à l'approche de l'été, l'objectif est de le stabiliser. Pour les autres, le rythme spécifique des vacances peut aussi avoir des effets sur le poids. L'objectif pour tous est de prévenir une prise de poids pendant l'été. Durant l'été, un certain nombre d'éléments sont favorables à la stabilisation du poids : moins de stress, une offre de fruits et de légumes plus large, plus de temps pour préparer les repas, plus d'activité physique... D'autres éléments sont plus difficiles à gérer : les apéritifs, les repas entre amis, les glaces, les snacks...

Par exemple :

- › 1 verre de vin blanc (105 kcal) = 30 minutes de marche
- › 1 glace café liégeois (300 kcal) = 45 minutes de vélo
- › 1 panini (570 kcal) = 1 heure de tennis.

Pour éviter une prise de poids pendant les vacances, il est essentiel d'associer :

- › Une alimentation équilibrée en profitant des produits de saison et en limitant les gourmandises riches en sucres et /ou en lipides.
- › Une activité physique régulière en profitant de toutes les occasions pour bouger.

L'été et les vacances influencent le rythme des repas, les modes de préparation et les habitudes alimentaires. Certains aliments et certains modes de cuisson de saison sont à privilégier pour stabiliser le poids.



Les fruits et les légumes

L'été est la saison qui incite à manger plus de fruits et de légumes. Le choix est large, les fruits et légumes d'été sont colorés et très faciles à préparer (salades, tartares, soupes froides...). La fraîcheur des fruits et des légumes liés à leur richesse en eau en font des aliments très appréciés en été.

Profiter de cette saison pour savourer les abricots, pêches, nectarines, cerises, framboises, mûres, groseilles, melons, pastèques, figes, prunes...

Craquez aussi pour les haricots verts, petits pois, aubergines, poivrons, concombres, courgettes, tomates, salades...

Un des avantages de l'été est la possibilité de cueillir soi-même des fruits et des légumes, ce qui permet d'associer le plaisir des fruits à une activité physique.

Pour profiter pleinement de leurs qualités nutritionnelles et notamment de leur légèreté, limiter la quantité de vinaigrette ajoutée ou opter pour des sauces à base de yaourt ou de fromage blanc et d'herbes. Les associations légume et fromage, comme les tomates et la mozzarella, le concombre et la feta, sont caloriques. Consommer ce type de salade au plus 1 fois par jour.



Les grillades

C'est un des modes de cuisson très utilisés en été. Varier les préparations, notamment en alternant poisson et viande. Pour les brochettes, préférer la volaille à l'agneau. Les saucisses sont des charcuteries, leur teneur en graisses est de l'ordre de 30 g pour 100 g soit l'équivalent de 3 c. à s. d'huile. Limiter leur consommation à une fois par semaine. Un autre piège est la sauce d'accompagnement des grillades, elle est souvent riche en lipides.



Les glaces et sorbets

Les glaces et les sorbets sont incontournables en été. Les glaces sont composées de lait, de sucre et de crème ou d'oeufs. Les principaux ingrédients des sorbets sont l'eau, le sucre et les fruits. Les sorbets apportent avant tout du sucre, 2 boules c'est 23 g de glucides et 90 kcal. Les glaces sont souvent un peu plus caloriques car elles apportent aussi des graisses. 2 boules de glace apportent en moyenne 5 g de lipides soit 160 kcal. Pour les personnes qui contrôlent leur poids, les sorbets sont à préférer aux glaces. La quantité de sucre d'un sorbet est similaire à celle d'un fruit. La différence réside dans la forme et à la présence de fibres dans les fruits.



Les boissons

L'eau représente en moyenne 60 % du poids du corps chez un adulte. Chaque jour l'organisme perd de l'eau. En été, ces pertes sont plus importantes du fait de la transpiration qui permet de maintenir la température du corps constante. Les aliments et les boissons consommés compensent les pertes. L'hydratation doit donc être plus importante en été. L'eau est la boisson à privilégier. Les boissons alcoolisées sont à limiter au plus à 2 verres par jour pour les femmes et à 3 verres pour les hommes. Les boissons sucrées apportent des calories tout comme les boissons alcoolisées.

Une alimentation équilibrée repose sur la consommation des 7 groupes alimentaires dans les bonnes fréquences :

- › **Produits laitiers** : 3 par jour
- › **Viandes, poissons et œufs** : 1 à 2 fois par jour, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement
- › **Fruits et légumes** : au moins 5 par jour, à chaque repas et en cas de petits creux
- › **Féculents** : à chaque repas et selon l'appétit
- › **Corps gras** : limiter la consommation
- › **Produits sucrés** : limiter la consommation
- › **Boissons** : de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas

Le rythme des repas



Le rythme idéal des repas est le même que le reste de l'année, soit 3 repas par jour : un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner. Ces 3 repas peuvent être complétés par une collation, notamment en cas de pratique sportive. Par ailleurs, il peut être nécessaire d'adapter la composition et l'importance des repas en fonction des horaires de prise.

Par exemple :

- › Si on se lève tard et que le déjeuner est prévu dans les 3 heures : le petit-déjeuner est léger de manière à avoir suffisamment faim au moment du déjeuner.
- › Si on se lève tard et qu'on fusionne le petit-déjeuner et le déjeuner : le petit-déjeuner est un plus copieux que d'habitude. Veiller à la présence d'une source de protéines (œuf, jambon, bacon...). En complément, prévoir une collation dans l'après-midi pour ne pas être tenté de grignoter en attendant le dîner.
- › Si le dîner est tardif, une collation peut être prévue en fin d'après-midi pour ne pas craquer lors de l'apéritif sur les cacahuètes, le saucisson, les chips...

Pour prévenir toute prise de poids il est aussi nécessaire d'être attentif à la manière dont sont pris les repas. Quelques conseils :

- › Prendre le temps de s'installer, idéalement à table.
- › Manger lentement, en mâchant bien et en dégustant les aliments.
- › Manger à sa faim et s'arrêter lorsqu'on est rassasié.
- › Se servir de petites portions, tout particulièrement autour d'un buffet.
- › Eviter les grignotages, préférer des collations équilibrées.

L'activité physique



Les vacances d'été sont le moment idéal pour bouger et cela quelle que soit la destination.

- › A la mer, la natation est l'activité la plus facile à pratiquer. C'est une excellente activité qui sollicite de nombreux muscles. D'autres activités sont possibles : aquagym, surf, planche à voile... et aussi de longues balades sur la plage.
- › A la montagne, les randonnées sont idéales pour une activité physique en douceur. D'autres activités sont proposées comme l'escalade, le VTT...
- › A la campagne, opter pour les balades en vélo ou à pied. D'autres activités sont souvent possibles comme monter à cheval, nager...

Bouger au moins 30 minutes chaque jour est facile en été. En complément, planifier des sorties ou des séances plus longues, 1 à 2 fois par semaine, pour éviter une prise de poids pendant les vacances.

Les alternatives Herbalife



Formula 1-Herbalife

Préparé avec 250 ml de lait demi-écrémé, c'est un substitut de repas. Un shake de Formula 1 apporte moins de 220 kcal, pour aider à contrôler l'apport calorique. L'apport de protéines de soja permet de préserver la masse musculaire et favorise une bonne satiété. Le cocktail de 12 vitamines et de 11 minéraux contribue à apporter à l'organisme les nutriments indispensables à sa forme. Pour varier les plaisirs, elle se décline en 6 parfums : les saveurs fruitées, la vanille classique, le cappuccino onctueux, le chocolat gourmand ou le cookies & cream croustillant !

Formula 1 peut également être préparé avec du jus de soja, du jus de fruits, des morceaux de fruit, du yaourt, du fromage blanc... Pour plus de praticité, Formula 1 est aujourd'hui proposée sous la forme de sachets individuels.

- › Pour ceux qui stabilisent leur poids pendant les vacances, un shake de Formula 1 remplace l'un des 3 repas principaux de la journée. Le repas substitué peut être le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner pour s'adapter au rythme des vacances.
- › Pour ceux qui souhaitent gérer quelques écarts alimentaires, un shake de Formula 1 remplace ponctuellement l'un des 3 repas principaux. Par exemple, le petit-déjeuner en cas de réveil tardif ou le snack consommé au moment du déjeuner.



Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux*.

Cette boisson, à savourer chaude ou froide, peut remplacer une tasse de café ou de thé. Elle participe à une bonne hydratation de l'organisme. Sa teneur en caféine stimule l'organisme et l'aide à lutter contre les sensations de fatigue. Pour plus de praticité, cette boisson est aujourd'hui proposée sous la forme de sachets individuels – un format nomade et pratique !



Cell-U-Loss

C'est un complément alimentaire particulièrement intéressant par son apport en minéraux essentiels et en vitamine C. Sa composition unique de plantes favorise également une bonne élimination des déchets naturellement produits par l'organisme. Cell-U-Loss contribue à l'apport de calcium, de magnésium, de fer : trois minéraux essentiels dont les besoins peuvent être difficile à couvrir, notamment lors d'une période de contrôle de poids. La vitamine C aux propriétés antioxydantes, aide l'organisme à lutter contre les effets néfastes des radicaux libres qui peuvent augmenter sous l'effet de l'exposition au soleil.

* Contient de la caféine.

A retenir

- › Pour éviter une prise de poids pendant les vacances, il est essentiel d'associer une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.
- › Profiter des fruits et des légumes de saison, ils sont très faciles à préparer.
- › Varier les grillades, notamment en alternant poisson et viande.
- › Pour les personnes qui font attention à leur poids, les sorbets sont à préférer aux glaces.
- › L'hydratation de l'organisme doit être plus importante en été.
- › Les vacances d'été sont un moment idéal pour bouger, quelle que soit la destination.
- › Un shake de Formula 1 peut remplacer l'un des 3 repas de la journée, pour ceux qui stabilisent leur poids comme pour ceux qui souhaitent gérer quelques écarts alimentaires.

Sources :

- www.ipsos.fr et TripAdvisor.

- *Répertoire Général des Aliments, Table de composition*, J-C Favier, J. Ireland-Ripert, C. Toque, M. Feinberg.

- Photos : goodshoot, photoalto, image source, fotolia