

Conseils pour bien préparer ses voyages ...

Il est des termes comme voyages, vacances qui exhalent des **parfums de plaisir et de bien être** ... tout comme la Diététique

D'autant qu'en ces douces périodes, il est tout aussi important de ne pas être malade dès le transport, et de prétendre en ces temps de grâce à une forme optimale ...

Vacances doit ainsi rimer presque paradoxalement avec farniente et activité, ainsi qu'apéros amicaux sans dommages collatéraux ... pour la balance

Car si en plus les vacances peuvent bonifier nos formes et même le bronzage, alors la Diététique serait magique ...

Qu'à cela ne tienne :

Le mal du transport ou cinétose :

Ce mal touche de façon chronique **plus de trois millions de français**, et plus particulièrement les femmes et enfants. L'incidence est la plus élevée en mer et en avion, mais pour l'anecdote sachez qu'il n'existe pas de cinétose en cheval, mais qu'à dos de chameau ou d'éléphant oui ... Quant à la cause, nous pouvons simplifier en disant que le mal est du à la difficulté pour le cerveau à intégrer les informations provenant des différents organes (notamment les vestibules, organes proprioceptifs de l'oreille) assurant en temps normal l'équilibre ; les facteurs annexes psychiques (peur de la maladie) et environnementaux (odeur, chaleur, confinement ...) ne venant qu'accroître le phénomène.

Conseils diététique : Ne pas voyager l'estomac vide, tout en évitant l'alcool, le tabac, le café et les repas trop copieux et gras. L'idéal étant de privilégier une légère nourriture solide plutôt que liquide, et d'éviter tout au long du voyage les hypoglycémies et les déshydratations.

Pour obtenir une forme optimale en vacances :

Que ces vacances soient sportives ou reposantes, elles sont souvent **idéales pour reconsidérer son hygiène de vie** : absence de stress, activité physique, sommeil réparateur ...

Alors pourquoi ne pas observer au moins quatre règles pour joindre l'utile à l'agréable, et qui sait peut être que vous aurez envie de les conserver après les vacances, tellement elles sont bienfaitrices :

1/ Prendre le TEMPS aux apéros, repas et collations :

Toutes les études sont unanimes, les repas sont « déritualisés ».

Alors que tout repas doit être synonyme de « à table, en toute convivialité et à heures régulières »

2/ faites rimer alimentation avec plaisir :

Pas de bonne digestion ni de bonne assimilation si le cerveau est préoccupé par des soucis !!

Donc le temps du repas, je prends plaisir à manger et à savourer les aliments en mangeant lentement

3/ S'hydrater tout au long de la journée :

Et de préférence de l'EAU, car c'est la seule boisson indispensable à l'organisme. D'autant que l'été et les activités sont propices à la déshydratation et ces éventuelles conséquences délétères

4/ Enfin BOUGER et DORMIR :

Car l'activité physique et le sommeil sont tout comme l'alimentation les trois piliers d'une hygiène de vie saine garante d'un bon état de santé

Remarque : la pertinence du goûter pour les petits et les grands ...

Pour permettre à notre organisme d'être en pleine forme, nous devons lui apporter entre autre une alimentation équilibrée, variée et fractionnée idéalement en plusieurs prises journalières.

Ces apports doivent être décroissants du petit déjeuner au dîner, de manière à correspondre avec le cycle biologique et de fournir les besoins énergétiques qui nous éviterons toute « baisse de régime » et/ou carence nutritionnelle.

Dans ces conditions, le goûter tient toute sa place chez les petits comme les grands, s'il permet une meilleure répartition quantitative et qualitative des prises alimentaires, notamment avant ou après des efforts physiques et/ou intellectuels.

C'est pour cela que les produits à base de fruits, de laitage voire de produits céréaliers peuvent être consommés dans une pause goûter prise idéalement avec le temps et dans une atmosphère conviviale comme pour tout repas.

Enfin, un « goûter intelligent » permet d'arriver au repas du soir sans la « fringale », ce qui évitera à l'organisme de consommer des aliments en trop et qui seront « stockés » durant la nuit ...

Vous comprenez ainsi que le goûter peut aisément rimer avec ligne et équilibre

Selon diverses études et enquêtes, ce sont **les produits de la mer** que les français ont plaisir à découvrir et privilégier dans leurs assiettes en été ; et même si parmi les 12000 espèces de poissons existantes « seulement » une centaine sont commercialisés en France, toutes ont pour principale vertu nutritionnelle, leurs richesses en acides gras essentiels, qui selon les études **réduiraient de 36% les risques cardio-vasculaires et de 18% les risques de mort pour cause de mauvaise santé**, en consommant seulement 1 à 2 fois par semaine du poisson.

(Certaines prudenances sont toutefois émises sur certains grands prédateurs tels que l'espadon et le requin pour leurs teneurs élevées).

Les mollusques (calamar, poulpe, seiche...) et coquillages (moule, palourde, bulot...) sont quant à eux des aliments pauvres en lipides, mais riches en protéines et surtout **en fer, magnésium, phosphore, calcium, cuivre et vitamines du groupe B.**

Autant de minéraux et vitamines essentiels que l'organisme ne peut synthétiser, mais pourtant nécessaire à une bonne santé et vitalité.

(Remarque : le terme de « fruits de mer » est une appellation gastronomique regroupant des coquillages et crustacés sur un plateau de glace)

Vous l'avez compris, les produits de la mer tiennent une place indispensable dans une alimentation saine et équilibrée, d'autant que ses grandes variétés et possibilités de préparation peuvent satisfaire les plaisirs de chacun ... Alors cet été, c'est le moment d'en profiter !!

Enfin, qui dit vacances en été dit **soleil** ... qui rythme nos cycles biologiques et intervient dans notre équilibre psychique, notamment **notre humeur, ainsi que sur le sommeil**, à travers la mélatonine.

Le soleil renforcerait également notre système immunitaire, et agit sur la synthèse cutanée de la vitamine D, grâce aux U.V.

Les UV A

Ils traversent les vitres, plastiques mais aussi l'épiderme pour atteindre le derme.

Ils sont responsables du **vieillissement cutané** et accentuent à ce titre les effets **cancérogènes** des UV B., vieillissement cutané (rides, taches brunâtres) et photosensibilité.

Ils peuvent également perturber la production de collagène et d'élastine.

Les UV B

Ils sont davantage présents l'été, le midi et près de l'équateur, et leurs pénétrations se limitent à l'épiderme (90%). Contrairement aux UV A, ils ne traversent pas le verre ni le plastique.

L'énergie des UV B permet la synthèse de la vitamine D et sert à protéger la peau. C'est ce processus qui donne à la peau cette teinte mate et dorée spécifique au **bronzage**, mais qui sont également responsables de 90% des coups de soleil.

A noter qu'à forte exposition, ces UV peuvent provoquer des **cancers cutanés** et agressent le système immunitaire.

Conseils diététique : loin de tous les articles de la littérature actuelle sur ce sujet ostentatoire, retenez plutôt simplement qu'en adoptant une alimentation équilibrée et variée, vous garantissez à votre corps tous les éléments nécessaires

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter d'agréables vacances d'été

Marc ANTOINE

Diététicien Nutritionniste