

Janvier 2012

Bref entretien

Christian Ryser, directeur, Société Suisse de Nutrition SSN

Pourquoi cette collaboration avec Betty Bossi?

Betty Bossi dispose, comme chacun sait, d'une vaste compétence culinaire, et la Société Suisse de Nutrition SSN du plus grand savoir spécifique en Suisse, illustré par exemple par la nouvelle pyramide alimentaire. Ces deux atouts sont aujourd'hui réunis pour le meilleur dans le nouveau livre de Betty Bossi «SANTÉ & MINCEUR».

Quelle signification a la nouvelle pyramide alimentaire suisse?

La pyramide alimentaire a été mise à jour en 2011, d'après les toutes nouvelles découvertes scientifiques, et son graphisme réactualisé. La simplicité de la présentation invite à adopter une alimentation saine et équilibrée.

L'alimentation équilibrée est donc la recette pour maigrir avec succès?

En plus d'une adaptation de l'activité physique, maigrir sainement n'est possible que si l'on modifie son comportement alimentaire. Supprimer certains aliments du menu peut être contre-productif. Tout est permis, à condition de respecter quantités et proportions. Dès lors, une alimentation équilibrée peut tout à fait comporter aussi des douceurs et grignotages.

Pour de plus amples informations: Danja Spring, Betty Bossi SA, communication/RP, tél. 044 209 18 35, courriel: danja.spring@bettybossi.ch, www.bettybossi.ch

Questions à la Société Suisse de Nutrition SSN: Christine Dudle-Crevoisier, tél. 079 358 06 30, courriel: ch.dudle@sge-ssn.ch