

Janvier 2014

Bref entretien

Christian Ryser, directeur de la Société Suisse de Nutrition SSN

Pourquoi cette collaboration avec Betty Bossi?

Après notre collaboration pour le livre «santé & minceur», lancé avec grand succès en 2011, nous sommes heureux de participer à ce nouveau «santé & minceur». Comme chacun sait, Betty Bossi dispose d'une vaste compétence culinaire, et la Société Suisse de Nutrition SSN des plus grandes connaissances spécifiques dans notre pays, illustrées p. ex. dans la pyramide alimentaire suisse.

Quelle est la signification de la nouvelle pyramide alimentaire suisse?

Remaniée et redessinée en 2011, la pyramide alimentaire reflète l'état actuel des connaissances scientifiques. La présentation claire et simple permet à chacun de suivre une alimentation équilibrée, tout en appréciant les plaisirs de la table. Supprimer complètement certains aliments est contre-productif. L'essentiel est que les quantités et les proportions soient justes.

Dès lors, une alimentation équilibrée est la recette pour perdre du poids efficacement?

Maigrir sainement n'est possible qu'en adaptant ses dépenses physiques et en modifiant sa conduite alimentaire. Le changement d'alimentation doit se faire progressivement. Un changement brutal n'est pas raisonnable. Il s'agit plutôt de prendre conscience de ses habitudes en matière de nourriture et de boissons, d'aborder les changements pas à pas sur une longue période et de les garder à long terme.

Communiqué de presse et photos (300 dpi) à télécharger sur www.medias.bettybossi.ch

Pour de plus amples informations: Ruth Bannwart, Betty Bossi SA, communication/RP, tél. 044 209 19 73, courriel: ruth.bannwart@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