

Thèmes autour de la nutrition :

- * Equilibre alimentaire
- * Atelier culinaire
- * **Alimentation et adolescence: comment trouver un équilibre?**

L'alimentation de l'enfant est importante pour la santé et l'équilibre ; elle doit être adaptée à la croissance et au développement du futur adulte. Pourtant ces périodes sont souvent difficiles : l'enfant refuse de manger, l'ado sort tout le temps et préfère les fast-foods... Comment les aider à manger équilibré ? Entre obésité et carences, quels sont les risques ?

Bien connaître les besoins alimentaires et les règles essentielles, vous permettront d'aider vos enfants à acquérir une bonne pratique alimentaire pour la vie. Car les bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires se prennent pendant l'enfance et l'adolescence.



Julie MESSAGER
Diététicienne nutritionniste

« Installée en libéral depuis 2009, je suis avant tout une grande gourmande et gourmet, et c'est cet amour pour la cuisine et la table qui m'a conduit à la diététique.

Depuis toujours, je raffole des bons petits plats, des moments passés à table, des heures passées en cuisine. Il faut dire que j'ai été à bonne école avec un papa pâtissier-glacier-chocolatier qui m'a initiée très jeune au plaisir des courses au marché et au "fait maison".

J'ai aussi une dent contre les régimes, j'ai toujours su que le contrôle de son alimentation dans le but unique de perdre du poids demandait beaucoup d'efforts pour peu, voire aucun résultat à long terme. Souvent, les régimes font même prendre plus de poids qu'ils n'en font perdre, et ne parlons pas des multiples conséquences qu'ils ont sur notre comportement (idées reçues, culpabilité, pulsions...).

Enfin, lors de mes études et de mes formations continues, je me suis rendue compte que ce n'est pas tant le contenu de notre assiette qui régule notre poids, mais bien plus la façon dont nous mangeons.

A travers ce métier, j'ai donc eu envie de partager cette passion et mes connaissances afin de montrer que la diététique n'est pas l'art de contrôler ce que l'on mange, mais un art de vivre! Il est tout à fait possible d'y associer le plaisir, de garder de la convivialité tout en faisant du bien à sa santé! »