

SOMMAIRE

Conserver son poids lors de vacances à l'étranger

Les chiffres clés

De nouvelles contraintes

La composition des repas

Les plats traditionnels

L'activité physique

Les alternatives Herbalife

Les produits de nutrition externe

A retenir

Les chiffres clés



- › **25 %** : c'est parmi les Français qui prévoient de partir en vacances, la part qui envisage un séjour à l'étranger.
- › **50 %** : c'est parmi les Français qui ont choisi un séjour à l'étranger, la part qui a l'intention de rester en Europe. 20 % envisagent de partir au Maghreb et 10 % en Amérique du Nord.
- › **8 h 20** : c'est la durée que les Français passent à dormir en vacances. Le reste de leur temps est réparti entre différentes activités comme les sorties culturelles (2h35), les activités sportives (2h28), les bains de soleil (2h21) et les repas au restaurant (2h17).

De nouvelles contraintes



Partir à la découverte d'un pays c'est aussi découvrir une nouvelle culture alimentaire. Pour les personnes qui contrôlent leur poids, de nouvelles contraintes apparaissent. Le rythme et les habitudes alimentaires peuvent être assez différents de la France. Les aliments disponibles sur place peuvent être peu connus ce qui rend le choix des produits difficile. Le décalage horaire est une autre contrainte qui peut perturber le rythme alimentaire et être à l'origine de repas déstructurés. Dans certains pays, il est nécessaire également d'être vigilant sur l'hygiène des aliments consommés. D'une manière générale, dans les pays sensibles, il est préférable de privilégier les aliments cuits, les boissons en bouteille et d'éviter les crudités et les coquillages.

La composition des repas



Pour prévenir une prise de poids lors de vacances à l'étranger, il est conseillé de calquer les menus du petit-déjeuner, du déjeuner et du dîner sur son modèle habituel.

- › Au petit-déjeuner consommer une boisson, un aliment céréalier, un fruit ou un jus de fruit et un laitage. Pour les produits laitiers, préférer ceux à base de lait pasteurisé.
- › Au déjeuner et au dîner composer le repas autour d'une viande ou d'un poisson, d'un fruit et/ou d'un légume et d'un féculent. Pour les légumes, préférer les préparations à base de légumes cuits aux crudités. Pour les fruits, préférer ceux à éplucher et le faire soi-même.

Pour les boissons, privilégier l'eau, c'est la seule boisson indispensable. Penser à boire plus lorsqu'il fait chaud. Préférer l'eau en bouteille capsulée et ouverte devant vous et éviter les glaçons.

Pour ceux qui contrôlent leur poids, il est conseillé de porter une attention particulière aux matières grasses. Préférer les viandes maigres, les produits de la mer et les cuissons à la vapeur ou au grill. Limiter les fritures et les sauces. Les sucres méritent aussi une attention particulière, certaines boissons, certaines pâtisseries ...en apportent des quantités importantes.

Les plats traditionnels

Pour composer vos menus à l'étranger, n'hésitez pas à demander des explications sur les ingrédients, le mode de préparation et le mode de cuisson des plats. Les personnes sollicitées se feront un plaisir de vous faire découvrir leur cuisine.



Pour ceux qui partent à la découverte de l'Amérique

Il est difficile de réunir sous un même thème les cuisines de ce vaste continent. Une constante apparaît : la taille des portions ! Parmi les plats traditionnels, on retrouve les grillades aux Etats-Unis, le colombo aux Antilles et la tortilla au Mexique. Les viandes grillées sont traditionnellement accompagnées de pommes de terre cuites sous la braise ou d'épis de maïs grillés. Ces types de cuissons ne nécessitent pas d'ajout de matières grasses. Par contre, les sauces qui les accompagnent sont riches en lipides. Le colombo Antillais est un plat à base de viande : cabri, porc ou poulet ou de poisson, associé à un mélange d'épices. C'est un plat riche en saveurs et assez léger si on limite la quantité de sauce. La tortilla est une crêpe préparée traditionnellement à base de maïs. Elle se présente de multiples façons. Pour un repas léger, choisir une tortilla non frite, garnie de poulet et de légumes et d'un peu de sauce.



Pour ceux qui partent au Maghreb

La cuisine est généreuse et variée, les plats traditionnels sont le couscous, le tajine, la pastilla.... Le menu nord-africain est composé d'un plat principal avec plusieurs plats annexes et d'un dessert ou d'une pâtisserie. C'est une cuisine riche en couleurs et en saveurs du fait de l'utilisation des fruits, des légumes, des épices et des herbes. Limiter l'apport de graisse en alternant les plats à base de volaille et de poisson et ceux à base d'autres viandes. Pour le couscous, préférer le poulet aux brochettes d'agneau, aux boulettes et aux merguez. Consommer en petites quantités, les préparations frites comme les briouats ou les bricks.



Pour ceux qui visitent l'Europe

La pizza peut constituer un plat complet. La pâte représente le féculent du repas. Pour la garniture, choisir une source de protéines : poulet, jambon, thon... et des légumes. Éviter par contre les aliments riches en lipides comme les lardons, le chorizo, les merguez....

La moussaka est un plat grec composé d'aubergines, d'agneau et de sauce béchamel. L'association des aubergines frites, de l'agneau et de la sauce en fait un plat riche en lipides. Pour l'équilibre du repas, choisir des préparations peu grasses en complément de ce plat.

La charcuterie est présente dans de nombreux plats en Europe comme la paëlla, les tapas, les « antipasti »... Chaque pays, région, ou même ville possède sa spécialité de charcuterie. On retrouve les jambons de Parme ou de Serrano, la saucisse de Francfort, les rillettes du Mans, la figatelli Corse... Pour ceux qui contrôlent leur poids, il est conseillé de consommer la charcuterie avec modération.

L'activité physique en vacances



Les vacances sont un moment idéal pour bouger davantage. Pour ceux qui visitent un pays, il est facile d'associer activité physique et découverte. Opter par exemple pour une randonnée à pied, en vélo, à cheval... pour découvrir une ville ou une région.

Pour ceux qui passent leurs vacances dans un club, de nombreuses activités sont souvent proposées. N'hésitez pas à en découvrir de nouvelles, peut-être en trouverez-vous une que vous aurez envie de poursuivre tout au long de l'année.

Dans les pays où il fait très chaud, pratiquer de préférence une activité physique en début ou en fin de journée pour ne pas souffrir de la chaleur.

Les alternatives Herbalife



› Formula 1 Herbalife

La Formula 1 Herbalife est une solution de choix pour gérer son poids lors de vacances à l'étranger. En effet, il n'est pas toujours facile de composer un repas équilibré lors d'un voyage. Un shake de Formula 1 permet de contrôler les apports caloriques tout en apportant à l'organisme l'ensemble des nutriments essentiels.

Il peut également être difficile de résister aux nombreuses tentations culinaires du pays visité. Le remplacement d'un des repas de la journée par un shake de Formula 1 permet de réguler les apports caloriques après un repas copieux.



Un shake de Formula 1 apporte :

- Des protéines et des glucides qui aident à se sentir rassasié et à entretenir l'énergie.
- Un apport limité en lipides.
- 12 vitamines et 11 minéraux pour être en forme.

Les shakes peuvent être préparés avec du jus de soja, du lait, du jus de fruits, du jus de légumes, des morceaux de fruit, du yaourt, du fromage blanc.... De nombreuses recettes existent. Vous pouvez même profiter des vacances pour en tester de nouvelles avec des produits locaux. Pour un maximum de praticité lors des voyages, opter pour la Formula 1 en sachets individuels. Ils sont proposés en 2 parfums : vanille et cookies & cream.



› Les Barres aux Protéines

Elles constituent des en-cas pratiques et nomades. Elles sont idéales pour ceux qui ont tendance à grignoter entre les repas. L'apport de protéines associé à un apport de glucides, favorise une diffusion progressive de l'énergie et la mastication favorise la satiété. Les Barres aux Protéines sont proposées en 3 parfums : Vanille-Amandes, Chocolat-Cacahuètes et Citron. Offrez-vous un en-cas savoureux pour un maximum de plaisir avec un minimum de calories.

› Cell-U-Loss

Les grands voyageurs peuvent souffrir de quelques désagréments liés aux heures passées dans les transports. Jambes lourdes et décalage horaire ne font pas bon ménage avec bien-être. Une bonne hydratation accompagnée des tablettes Cell-U-loss vous aideront à vous sentir léger et à compléter vos apports en minéraux et vitamines.



› Les Graines de Soja Grillées

Elles sont idéales pour ceux qui préfèrent une collation salée. Elles sont riches en fibres et protéines qui favorisent une bonne satiété. Les sachets individuels sont parfaitement adaptés à un en-cas sur le pouce.

Les produits de nutrition externe



Pour prendre soin de sa peau en été, il est conseillé de s'exposer au soleil de façon raisonnable et d'utiliser une crème solaire.

Les produits de Nutrition Externe permettent de répondre spécifiquement aux besoins de la peau. La **gamme Radiant C™**, à base de vitamine C, aide la peau à retrouver tout son éclat. La vitamine C est une vitamine antioxydante, elle aide l'organisme à lutter contre les effets néfastes des radicaux libres qui peuvent abîmer la peau. Les radicaux libres peuvent augmenter sous l'effet de l'exposition au soleil.

La **gamme Radiant C™** est particulièrement intéressante en été, elle comprend :

- › Le Vaporisateur de Brume Rafrâchissante pour le Visage Radiant C™. Il permet de rafraîchir immédiatement une peau privée d'eau. Ce produit agréablement parfumé, agit comme un « climatiseur ».
- › La Lotion pour le Corps Radiant C™ FPS 15. Elle est enrichie en antioxydants, vitamines C et E, avec un facteur de protection solaire 15 qui offre une double protection à la peau. Cependant, lors d'une exposition prolongée au soleil, il est conseillé d'appliquer en complément une crème solaire, résistante à l'eau afin d'assurer une protection maximale.
- › Le Nettoyant Exfoliant pour le Visage Radiant C™. Il est doux et convient à tous les types de peaux.
- › Le Soins Revitalisant Radiant C™. Il apporte directement à la peau le pouvoir antioxydant de la vitamine C pour qu'elle soit rayonnante.

A retenir

- › 25 % des Français qui prévoient de partir en vacances envisagent un séjour à l'étranger.
- › Pour les personnes qui contrôlent leur poids, de nouvelles contraintes apparaissent lors d'un séjour à l'étranger.
- › Pour prévenir une prise de poids lors de vacances à l'étranger, adopter le rythme alimentaire habituel de 3 repas par jour. En complément, porter une attention particulière aux matières grasses et aux sucres et pratiquer une activité physique régulière.
- › Pour composer vos menus à l'étranger, n'hésitez pas à demander des explications sur les ingrédients, le mode de préparation et le mode de cuisson des plats.
- › La Formula 1 Herbalife est une solution de choix pour gérer son poids lors de vacances à l'étranger. Un shake de Formula 1 permet de contrôler les apports caloriques tout en apportant à l'organisme l'ensemble des nutriments essentiels.
- › La gamme Radiant C™, à base de vitamine C, aide la peau à retrouver tout son éclat. Elle est particulièrement intéressante en été.

Sources :

- www.protourisme.com et [TripAdvisor](http://TripAdvisor.com).

- *Larousse des cuisines du monde*.

- Photos : © Pierre Bourrier/PhotoAlto © Creativ Collection © Hoangthinguyet - Fotolia.com