

21 JANVIER 2022

## MANGER, BOUGER ET SE REPOSER

ADELINE ACERBI

La FER Genève propose la formation *Manger, bouger et se reposer: petits changements pour de grands effets*. Donnée par Maaïke Kruseman, nutritionniste et diététicienne, professeure HES associée à la Haute école de santé de Genève en filière Nutrition et Diététique, et chargée de cours à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne, cette journée a pour but d'aider les participants à prendre soin d'eux.

### Pourquoi avoir mis sur pied cette formation?

La vie est trop courte pour ne pas la passer en bonne forme! Nous sommes toujours occupés et avons besoin d'être alertes et en forme pour mener à bien toutes nos activités.

### Quel est l'objectif de cette journée?

Que chaque participant soit capable d'identifier ce qu'il y a de mieux pour son corps et sa santé. Chacun aura les outils nécessaires pour se positionner en fonction de ses propres habitudes et choisir des stratégies réalistes pour atteindre ses objectifs.



MAAIKE KRUSEMAN.

### Comment se déroulera la formation?

Il y aura de la théorie, mais également des mises en situation. Plusieurs thèmes seront abordés et une grande partie sera dévolue à l'alimentation. C'est un sujet complexe, car il est difficile de s'y retrouver parmi tous les régimes et conseils plus ou moins avisés qui circulent. Je garde une grande place pour l'interactivité afin que chacun puisse partager son expérience et poser ses questions.

### Vous parlez de mises en situation, est-ce important?

Pour que les stratégies transmises soient concrètes et applicables, il est nécessaire de passer par des exercices pratiques. De cette façon, les participants peuvent repartir avec une idée claire sur la manière de mettre en pratique ce qu'ils ont appris.

**Chaque personne est différente. Comment faire pour que tous les participants ressortent de**

### cette journée sachant ce qui leur convient le mieux?

Il y a beaucoup de clichés et d'idées reçues dans le domaine de l'alimentation, mais aussi de l'activité physique et du repos. Or, chacun est unique et il faut prendre le temps d'identifier ce qui nous correspond. Certaines personnes se désespèrent que leurs séances de fitness ou de course à pied ne leur permettent pas de perdre du poids, alors que ça fonctionne pour d'autres. En fait, même si dans l'absolu la pratique d'activité physique devrait permettre de perdre du poids, la manière de faire cette activité, de manger avant, pendant et après, doit être adaptée à chacun. Cette journée donnera des clés pour que les participants puissent s'évaluer et identifier les stratégies qui leur conviennent le mieux.

**Nous commençons doucement à reprendre un rythme de vie post-pandémie. En tant que spécialiste, avez-vous constaté un changement de comportement des gens vis-à-vis de leur corps et leur santé depuis la crise du Covid-19?**

J'ai vu deux types de changements radicalement opposés. Le premier concerne les personnes qui ont eu la possibilité de réorganiser leur façon de vivre de manière positive, en mangeant plus sainement, en faisant plus de sport, etc.

Le deuxième concerne des personnes qui ont vécu l'exact opposé. La pandémie a été pour elles une immense source de stress et elles ont subi la situation, ont eu moins l'occasion de bouger, ont souvent grignoté plus ou mangé moins sainement. Cela montre bien qu'un même événement peut avoir des conséquences très différentes sur chacun et qu'on ne peut pas appliquer les mêmes conseils à tout le monde. ■

**Date** 21 janvier 2022

**Lieu** Centre de formation FER Genève, 12, quai du Seujet

**Horaires** De 8h30 à 12h. et de 13h30 à 17h.

**Prix** 500 francs membres FER Genève (700 francs non membres)

**Renseignements et inscription**

T 058 715 33 15

cours.seminaires@fer-ge.ch