



FONDATION APRIL
SANTÉ ÉQUITABLE

Bien manger pour rester en bonne santé ? Découvrez *Les dessous de nos tables*

RÉFLEXIONS ET CONSEILS PRATIQUES EN UN SEUL GUIDE
POUR CONJUGUER ALIMENTATION ET SANTÉ.



INFOS PRATIQUES

Les dessous de nos tables
Editeur : Fondation APRIL Santé
Équitable, 2012
Préface du Professeur Martine
Laville, Directrice du Centre de
Recherche en Nutrition Humaine
(CRNH) Rhône-Alpes

Valeur : 12 €

* La Fondation diffuse gratuitement
le guide dans le cadre de son action
de prévention nutrition. Edition
limitée à 14 000 ex.

Diffusion : sur demande par mail :
contact@fondation-april.org

CONTACT PRESSE

Lucie Blain

TÉLÉPHONE

04 72 84 00 14

E-MAIL

lucie.blain@agenceinmediasres.fr

www.fondation-april.org

La Fondation APRIL Santé Équitable publie un guide original sur
notre alimentation, rédigé par l'IFROSS (l'Institut de Formation et de
Recherche sur les Organisations Sanitaires et Sociales).

**L'ouvrage démêle le vrai du faux et coupe court aux idées reçues
en matière de nutrition pour apprendre à faire le tri dans son assiette
et préserver ainsi sa santé.**

Ce nouveau guide sera diffusé gratuitement* à l'occasion de la Semaine
du goût, du 15 au 21 octobre 2012. A mettre entre toutes les mains.

BIEN MANGER C'EST :

1 Comprendre les nouvelles pratiques alimentaires

Etayé par les recherches scientifiques les plus récentes, le guide
apporte des clés pour comprendre les multiples évolutions de notre
alimentation : industrialisation et mondialisation du contenu de nos
assiettes, simplification des menus, impact environnemental...
L'ouvrage fait le point sur la question alimentaire, partie intégrante d'une
mécanique planétaire très complexe.

2 Faire les bons choix nutritionnels : halte aux idées reçues !

Le guide combat les idées reçues en matière d'alimentation, afin
de permettre à chacun de faire les bons choix nutritionnels.

Un sondage** de la Fondation APRIL réalisé par LH2 montre que les
clichés sur la nutrition sont nombreux :
68 % des personnes interrogées pensent que le poisson est (forcément)
moins gras que la viande.



78 % pensent que les salades sont (forcément) pauvres en graisses et en calories.
32 % sont convaincues que le pain fait grossir et 28 % que l'eau fait maigrir...
Et bien non !

On entend souvent aussi :

« Le sucre roux est meilleur que le sucre blanc »

« Le beurre, c'est plus gras que l'huile »...

Le livre met à mal ces clichés en matière de nutrition, et donne des informations simples et des conseils pratiques pour s'y retrouver.

« Des informations sur « le bien manger » fusent de toutes part... et ne font qu'ajouter à la confusion générale. L'objectif de ce guide est de donner quelques notions simples mais bien étayées scientifiquement pour permettre à tous d'avoir les informations nécessaires sur ce qu'est une alimentation saine et adaptée à chacun. »

Extrait de la préface du Professeur Martine Laville, Directrice du Centre de recherche en nutrition humaine (CRNH) Rhône-Alpes

3 La Fondation APRIL Santé Equitable : donner des clés pour préserver sa santé

La Fondation créée en 2008 à l'initiative d'APRIL a pour objet de promouvoir une santé plus équitable. Elle vise à aider chacun à prendre sa santé en main et à agir collectivement pour contribuer à la pérennité du système de santé.

Parmi ses actions : elle édite une collection originale « Démêler le vrai du faux », mise à la disposition du grand public. Analyse approfondie et mise à mal des idées reçues sont les piliers de chaque ouvrage.

Après un premier ouvrage « la Santé dévoilée » paru en 2010 dédié à l'état actuel du système de santé et au rôle de chacun pour le préserver, la Fondation APRIL Santé Equitable consacre son nouvel ouvrage à l'alimentation. L'un des 3 facteurs clés de notre santé, avec le sommeil et l'activité physique qui seront les prochains domaines d'action pour la Fondation.



CONTACT PRESSE

Lucie Blain
Pour plus de détails ou recevoir
le guide diffusé gratuitement
auprès du grand public, au format
PDF ou papier.

TÉLÉPHONE
04 72 84 00 14

E-MAIL
lucie.blain@agenceinmediasres.fr

www.fondation-april.org

**** D'après le Baromètre 2012 de l'équité en santé de la Fondation April Santé Equitable**

Méthodologie :

Cette étude Fondation APRIL/LH2 a été réalisée par téléphone auprès d'un échantillon de 1003 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, du 23 au 26 mai 2012. L'échantillon a été structuré selon la méthode des quotas (sexe, âge, profession du chef de famille) et stratifiée par région et catégorie d'agglomération.

Les résultats exhaustifs de cette enquête sont disponibles sur le site www.fondation-april.org