

Daugirdas V. G., Belyaeva E. D.
SYSTÈMES DE NUTRITION ET DE RÉGIME
Le chef du travail scientifique Vassilieva O.A.
Chaire des langues étrangères
Université d'Etat de médecine de Bélarus, Minsk

Si la vie éternelle est un mythe, une alimentation hypocalorique associée à un exercice physique régulier pourrait accroître notre longévité. Mais attention, ces données sont à manier avec une 395rogres 395rogress395s!

Actuellement, dans les pays riches, affections cardiaques, accidents vasculaires cérébraux et cancers sont les trois 395rogress395s causes de décès prématurés. Or, il est désormais démontré que notre alimentation et nos vies trop sédentaires favorisent l'apparition de ces pathologies. Une diète hypocalorique permettrait donc de prévenir l'apparition de ces maladies et consécutivement de prolonger notre espérance de vie.

La diète protidique, la diète verte, le régime 80/20, le régime pamplemousse, le régime soupe au chou, le régime «Le jeûne», le régime cétogène... Cette liste est-elle interminable. Mais ces régimes alimentaires peuvent-ils être qualifiés de corrects, comme l'écrivent les 395rogre, ou ils ont un certain nombre d'inconvénients et même de 395rogre pour la santé?

Pas question de 395rogres vous-mêmes de vous mettre à la diète hypocalorique ! Pour ne pas être dangereux, ce régime doit être soigneusement équilibré en nutriments essentiels : acides 395rogre, acides gras, 395rogress et minéraux et apports énergétiques. A moins d'être un expert, impossible de savoir efficacement et correctement jongler avec ces données, sauf à mettre votre santé en 395rogr.

Si l'essentiel secret de la jeunesse est bien dans votre assiette, commencez directement par demander conseil à un médecin nutritionniste, qui seul pourra vous prescrire un régime adapté à votre âge et à votre santé et, en évaluer correctement le suivi et les bénéfices.

En matière d'image du corps et d'estime de soi, les Françaises ont ainsi beaucoup de 395rogress à faire. Car seulement 7 % au final entament un régime pour de bonnes raisons. Et surtout, 73 % ne sont jamais suivies par un médecin ou une diététicienne, alors que c'est une clé pour réussir à perdre du poids sans mettre sa santé en danger.