Comment manger en 2022 ?

semaine santé

Le 1er décembre dernier a eu lieu la conférence publique sur le thème « Alimentation : comment manger en 2022 ? », animée par Aurélien Clerc, diététicien à l'HFR.

Sur le pouce, au restaurant, à la cantine et bien sûr à la maison : manger fait partie intégrante de notre quotidien. Et bien manger est capital pour préserver notre santé. Mais comment s'y retrouver parmi les différents régimes existants ? Comment faire coïncider une alimentation saine avec nos convictions écologiques et éthiques ?

Pour démêler les bonnes et fausses informations sur ce sujet, un spécialiste en nutrition et diététique de l'HFR s'est penché sur nos modes alimentaires. Il a traité des bienfaits, mais aussi des risques potentiels du véganisme ainsi que de l'importance de chouchouter notre microbiote (flore intestinale), garant de notre immunité et bouclier contre le stress.

Deux régimes populaires ont été passés à la loupe : le régime pauvre en glucides – ou low-carb – ainsi que le jeûne intermittent. Comment fonctionnent-ils ? Quels sont leurs risques ? Sont-ils efficaces pour permettre et maintenir une perte de poids ?

Le tout est à découvrir dans la vidéo ci-dessous.

https://youtu.be/eRgms33yuoA

Katelijne Dick