

Hygiène Alimentaire

“On est ce que l’on mange” parce que chacun des milliards de cellules de notre corps a été fabriquée de la substance de notre alimentation et de l'eau contenu dans notre boisson. Comment on est fait, donc, est en partie, un affaire de choix.

Lire le contenu d'une étiquette est le reflex de ceux qui pense choisir ce qu'ils mangent. Mais on est complètement des-informé par la Pub, les émissions de cuisines faites par des 'chefs' obèses et incultes ou par les 'statistiques scientifiques' conduits par les multinationales en quête de plus de marche et plus de profit.

Consommer des aliments 'fait à l'usine' c'est toujours consommer un peu de l'usine!

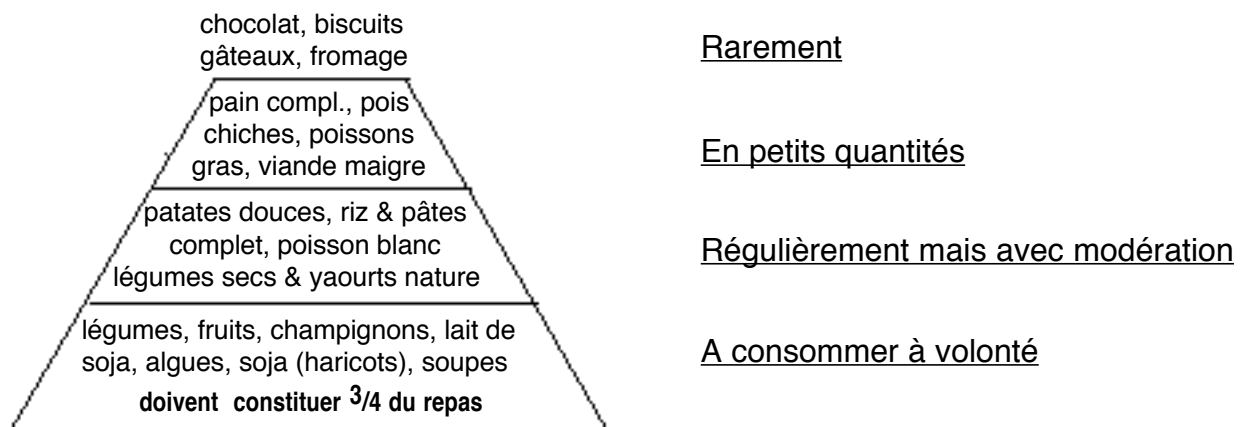
Non, c'est en étant aussi 'nature' que possible qu'on fait toujours le bon choix.

Un article paru dans Science et Avenir (Septembre 2004) a résumé une étude Canadienne fait sur la population Japonaise d'Okinawa où il y a une forte concentration de centenaires. Selon cette étude, leur longévité de vie est du principalement a un régime varié d'aliments qui visent a diminuer la densité calorique des repas tout en favorisant la satiété.

L'essentiel est ne ne pas se sentir puni mais content de se faire du bien.

Ce régime est simple a retenir et parfaitement adapté a notre mode de vie moderne. S'il est en net contradiction avec le régime traditionnel Français, comme le montre les schémas ci-dessous, il est équilibré, varié et peut être adapté a chacun...un peu.

RÉGIME D'OKINAWA



RÉGIME FRANÇAIS TRADITIONNEL

