



## Nouveau Regime Méditerranéen (le)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Nouveau Regime Méditerranéen (le)

*Lorgeril (de) Michel*

## Nouveau Regime Méditerranéen (le) Lorgeril (de) Michel

Tout le monde a entendu parler du régime crétois ou méditerranéen. Mais qu'est-ce que le nouveau régime méditerranéen ? Ce livre est tout d'abord un pavé dans la mare de ceux qui proposent des régimes en tout genre censés nous maintenir en bonne santé et combattre l'obésité. Passant en revue et analysant les différents régimes proposés dans les pays développés, confrontant la tradition méditerranéenne avec les données scientifiques les plus récentes, l'auteur en tire des principes de nutrition simples et indiscutables pour une alimentation conciliant santé, protection de la planète et plaisir, le tout pour un budget très raisonnable. Modernisé car adapté à différentes régions et aux allergies et intolérances (gluten, lait...), le nouveau régime méditerranéen et bio devient alors un mode d'alimentation universel nous permettant de vivre longtemps et en bonne santé. Passage en revue des différentes familles d'aliments le composant et zoom sur l'absolue nécessité de manger des aliments bio. Présentation d'autres régimes intéressants (Okinawa - végétarisme). L'ouvrage nous rend plus intelligent : il nous aide à faire des choix alimentaires pertinents en ayant compris pourquoi. Chercheur de renommée internationale, connu entre autres pour ses travaux sur la diète méditerranéenne (dont il est l'un des pères), les oméga 3, le rôle du cholestérol et le fameux french paradox, Michel de Lorgeril signe ici un livre passionnant, étonnant mélange de science, de tradition, d'explications éclairantes, de conseils pratiques et de chasse aux idées reçues. Le tout dans un style alerte, foisonnant et facile d'accès.

 [Télécharger Nouveau Regime Méditerranéen \(le\) ...pdf](#)

 [Lire en ligne Nouveau Regime Méditerranéen \(le\) ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Nouveau Regime Méditerranéen (le) Lorgeril (de) Michel

---

464 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos

Comment se nourrir pour protéger sa santé, à un coût acceptable pour tout budget, sans participer à la dégradation accélérée de l'environnement (changement climatique compris) qui caractérise l'époque ? Est-ce un défi fou ? Que de paramètres à intégrer dans l'équation ! Comment hiérarchiser les choix à faire ? Donner la priorité à ma santé ? Ou d'abord préserver, peut-être rétablir, un environnement dégradé ? Renforcer mon budget alimentaire pour manger mieux ? Ou, au contraire, rogner ce budget pour assurer d'autres priorités ?

Le but de ce livre est d'essayer d'aider les lecteurs à faire des choix judicieux en fonction de ces trois critères : santé, environnement, budget.

Manger, boire, se nourrir ! Mais manger et boire, n'est-ce pas se nourrir ? Pas sûr ! On peut avoir mangé et bu, être rassasié, mais ne pas «être nourri» !

Que veut donc dire «être nourri» ?

Restons dans le domaine de la médecine et de la science : sciences de la vie, biologie, physiologie.

La nutrition est une discipline scientifique neuve, hétérogène pour ne pas dire hétéroclite, et les expertises sont multiples et souvent hétérodoxes... De plus, tout mangeur qui décide de réfléchir à ce qu'il mange est un peu un expert, au moins de lui-même... C'est déjà beaucoup, et respectable, mais insuffisant; il faut donc se nourrir des réflexions des autres; et c'est là que peut commencer la science, ou au moins une connaissance rationnelle, à condition d'utiliser une méthodologie dite scientifique; c'est-à-dire un mode de penser et d'analyser qui ne s'invente pas. On peut faire des mesures multiples et des calculs savants et ne pas être, intellectuellement, un scientifique. La méthode scientifique a déjà son histoire et son mode d'auto-analyse, c'est l'épistémologie, la science de la science, une sorte de philosophie.

Tout cela n'est pas verbiage inutile, c'est même crucial pour comprendre notre façon de penser; et aussi, finalement, comprendre ce que veut dire «être nourri».

Par principe, les scientifiques sont en permanence dans le doute et le scepticisme, et aussi dans l'autocritique. Seuls des recoupements multiples permettent d'aboutir à une certaine assurance. Par exemple, si nous affirmons que seul le régime méditerranéen est suffisamment documenté pour servir de modèle nutritionnel, nous observons aussitôt les limites de cette déclaration et nous nous corrigeons en disant que ce modèle doit être adapté à notre époque, modernisé. Présentation de l'éditeur

Quels choix alimentaires devons-nous faire pour protéger notre santé ? Comment sélectionner des aliments de haute qualité nutritionnelle et échapper aux polluants ? Comment agir sur notre environnement grâce à nos choix alimentaires ? Et comment le faire avec un budget raisonnable ?

Voici les questions auxquelles ce livre répond. Synthèse de dizaines d'années de recherche médicale, d'une expertise scientifique unanimement reconnue et d'une éthique irréprochable, il nous montre que le modèle alimentaire méditerranéen est le meilleur compromis, à condition de le moderniser.

Les données scientifiques indiquent sans ambiguïté que le modèle méditerranéen nous protège des cancers, des pathologies cardiovasculaires et de nombreuses autres maladies. Modernisé, il répond aux besoins de chacun, quelles que soient ses intolérances (blé, lait,

poisson...), ses choix alimentaires (végétarisme, sans alcool...) ou ses préoccupations environnementales.

Un livre passionnant, étonnant mélange de science moderne, de savoir empirique, d'explications éclairantes et de conseils pratiques, dans un style alerte et familier qui rend sa lecture agréable et stimulante. Biographie de l'auteur

Michel de Lorgeril est cardiologue et chercheur au CNRS et à la Faculté de médecine de Grenoble.

Internationalement reconnu pour ces travaux sur l'infarctus et les acides gras oméga3, il est le promoteur du French paradox et de la diète méditerranéenne qui ont révélé l'importance de l'alimentation pour la santé.

Patricia Salen est diététicienne nutritionniste et assistante de recherche clinique à la Faculté de médecine de Grenoble.

Download and Read Online Nouveau Regime Méditerranéen (le) Lorgeril (de) Michel #RNVQ1E8G6MA

Lire Nouveau Regime Méditerranéen (le) par Lorgeril (de) Michel pour ebook en ligne Nouveau Regime Méditerranéen (le) par Lorgeril (de) Michel Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Nouveau Regime Méditerranéen (le) par Lorgeril (de) Michel à lire en ligne. Online Nouveau Regime Méditerranéen (le) par Lorgeril (de) Michel ebook Téléchargement PDF Nouveau Regime Méditerranéen (le) par Lorgeril (de) Michel Doc Nouveau Regime Méditerranéen (le) par Lorgeril (de) Michel Mobipocket Nouveau Regime Méditerranéen (le) par Lorgeril (de) Michel EPub  
**RNVQ1E8G6MARNVQ1E8G6MARNVQ1E8G6MA**