



## Le régime OMEGA 3

### Vos repères :



### Le principe du régime :

#### Augmenter sa consommation en :

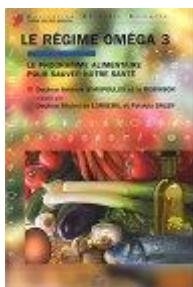
- ... Oméga 3 d'origine marine (deux fois du poisson gras, comme le maquereau, la truite ou le saumon, par semaine)
- ... fruits et légumes : manger au moins 7 rations de fruits et légumes par jour (surtout les légumes à feuilles vertes)
- ... huiles mono-insaturées telles que colza, soja ou olive
- ... protéines végétales : pois, légumineuses et noix.

#### Diminuer sa consommation en :

- ... graisses saturées : viandes grasses, beurre, fromages, lait entier.
- ... en Oméga 6, par exemple, huile de maïs et de tournesol.
- ... acides gras TRANS, tels que aliments frits, pâtisseries commerciales, snacks

### Les livres :

#### Présentation de l'éditeur :



Les travaux scientifiques et cliniques ont démontré combien notre alimentation moderne est mal adaptée à la préservation de notre capital-santé : nous mangeons trop d'acides gras de type oméga-6 et insuffisamment d'acides gras oméga-3. Le Régime Oméga 3, simple et révolutionnaire à la fois, est un plan d'action qui commence en faisant son marché et se poursuit lors de nos différents repas. Le Régime Oméga 3 n'a rien à voir avec un régime austère au sens français souvent retenu, généralement administré quand les pathologies apparaissent : les auteurs nous proposent de véritablement sauver notre santé en mangeant bien et agréablement, en mangeant mieux. Cet ouvrage est une adaptation pour le public français du best-seller The Oméga Diet. Pour tout lecteur désireux s'approprier son alimentation pour être en bonne santé.

#### Biographie de l'auteur :

Le Docteur Artémis Simopoulos, endocrinologue et pédiatre, est une célébrité dans la communauté médicale mondiale. Présidente du Center for Genetics, Nutrition and Health de Washington, elle est l'auteur du best-seller The Omega Diet qu'elle écrivit avec Jo Robinson, spécialisée en santé, nutrition et science. Le Docteur Michel de Lorgeril, cardiologue et nutritionniste, est un promoteur infatigable des concepts tels que le French Paradoxe et la diète méditerranéenne. Il fut

l'investigateur principal du Lyon Diet Study, vaste étude portant sur les effets des habitudes alimentaires, dont Patricia Salen assumait la responsabilité des aspects nutritionnels. Tous deux contribuent actuellement à l'Etude européenne IMMIDIET que coordonne Michel de Lorgeril. Ils ont efficacement adapté Le Régime Oméga 3 aux habitudes françaises.