



JEUDIS DU RHNe
Cycle de conférences publiques

Conférence publique

Jeudi 20 février 2025
19h Auditoire
RHNe - Pourtalès

Entrée libre

Intervenant-e-s :

Laura Löbl
diététicienne, RHNe

Arnaud Cuche,
diététicien, RHNe

Gaël Hauser,
FAMH Chimie clinique, admed

Régimes et jeûne, quand les promesses cachent les risques

Dans un monde où la quête du bien-être et de la silhouette est devenue une priorité, les régimes alimentaires et les pratiques comme le jeûne intermittent suscitent un engouement croissant. Ces approches, souvent promues pour leurs bienfaits sur la perte de poids, la longévité et la santé métabolique, semblent offrir des solutions efficaces à des problèmes de santé complexes. Mais qu'en est-il réellement ?

De nombreuses recherches scientifiques explorent les effets du jeûne, en particulier son impact sur la prolifération des cellules cancéreuses, la tolérance aux traitements oncologiques, la résistance à l'insuline, ou encore sur le bien-être mental. On observe une variété de pratiques liées au jeûne et à l'alimentation, notamment des régimes restrictifs, cétogènes ou encore le végétalisme. Il peut donc être difficile de s'y retrouver face à la multiplicité des approches et des recommandations disponibles.

Quelles sont les précautions d'usage avant de faire un régime ou de commencer un jeûne ? Quels sont les bénéfices et les risques de ces pratiques ? Faut-il consulter avant de se lancer ? Y a-t-il des pratiques à éviter absolument ?

Les intervenant-e-s de la conférence répondront à toutes ces questions.

En partenariat avec:

