



Attention à la surconsommation

Pour diverses raisons (plaisir gustatif, régime amaigrissant ou désir d'augmenter sa masse musculaire), certaines personnes privilégient les repas hyperprotéinés. Ce choix alimentaire présente-t-il un risque ou des effets secondaires désagréables ? **Parmi les effets secondaires, désagréables mais non dangereux, figure d'abord la mauvaise haleine.** En effet, une production accrue de cétones est responsable d'odeurs buccales fétides. Par ailleurs, si les régimes hyperprotéinés permettent de perdre du poids rapidement en procurant un sentiment de satiété, en maintenant la masse musculaire et en favorisant l'élimination des graisses, leur efficacité n'est pas durable. En général, les personnes reprennent plus de poids quelques mois après l'arrêt de leur diète. Par ailleurs, la surconsommation de protéines entraîne des troubles digestifs, des ballonnements et des problèmes de constipation chronique. C'est pour cela qu'il est essentiel de veiller à consommer en même temps des aliments riches en fibres. En outre, lorsqu'on suit ce type de régime, nos reins sont davantage sollicités car le corps produit plus de déchets azotés qu'ils doivent éliminer. À terme, cela aura tendance à les fragiliser. Il s'agit donc d'être vigilant et de prendre l'habitude de boire davantage. D'autre part, la consommation excessive de viandes rouges et transformées (que l'on peut trouver au rayon traiteur) peut augmenter les risques de développer des cancers. Cela ferait également monter l'acide urique et accroîtrait donc le risque de faire une crise de goutte. Afin d'éviter tous ces désagréments, la surconsommation de protéines doit donc être très limitée dans le temps. Pour rester en bonne santé, rien ne vaut une alimentation sans excès !



La Vie Claire
La bio est dans ma nature

LES PETITS PRIX BIO®

JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2017

La meilleure
façon de remplir
son panier
sans vider son
porte-monnaie.

70 PETITS PRIX
BIO



La Vie Claire RCS Lyon B632 000 014

Vos 3 ADRESSES LA VIE CLAIRE AUX ANTILLES :

Im. LA ROTONDE - JARRY
05 90 25 01 56

Centre commercial de DILLON
FORT-DE-FRANCE
05 96 54 53 64

ZA de Génipa - DUCOS
05 96 70 55 78