

Optimisez votre alimentation !



6

www.secretsofwellness.org



EGLISE ADVENTISTE
DU SEPTIEME JOUR

150
A N S

DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Secrets de
Bien-être

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Des études sur les centenaires en Sardaigne, à Okinawa et en Californie ont largement contribué à comprendre l'impact du style de vie sur la vitalité jusqu'à un âge élevé. Une activité physique régulière ainsi qu'une alimentation de base végétale sont parmi les secrets de longévité.

L'étude adventiste sur la santé a révélé qu'une alimentation végétarienne est associée à un moindre risque d'hypertension, de maladies cardiaques, d'obésité, de diabète et de cancer. Les légumineuses, les céréales complètes, les oléagineux ainsi que fruits et légumes constituent la base d'une alimentation végétarienne équilibrée.

Ce régime est déjà préconisé dans Genèse 1.29 : « Dieu dit : je vous donne toute herbe porteuse de semence sur toute la terre, et tout arbre fruitier porteur de semence ; ce sera votre nourriture. » Ces aliments nutritifs sont une source de fibres, de vitamines – telles que folates, vitamines A, C et K – minéraux, antioxydants et composés phytochimiques.

Une alimentation végétarienne consiste aussi à consommer les aliments dans leur l'état naturel. Les céréales complètes sont plus riches en vitamines B, magnésium, calcium, fer et fibres que les céréales raffinées. Pour une alimentation végétarienne durable des aliments enrichis en vitamine B12 ou des compléments alimentaires sont recommandés. Une alimentation saine n'est pas seulement « quoi manger » mais aussi « quand manger ». Espacer les repas de 5 heures, ne pas manger tard le soir, éviter de grignoter entre les repas, et prendre 2 à 3 repas par jour contribuent à une bonne santé.

Ces secrets de bien-être ne sont pas réservés à un petit groupe de privilégiés. Vous pouvez aussi en bénéficier !

Valérie Dufour

**Responsable du Département
de la Santé - EUD**

