

Régimes amaigrissants : ce qu'il faut savoir pour rester en bonne santé

Suivre des régimes amaigrissants en l'**absence de surpoids** ou d'**indication médicale** peut entraîner des **risques pour votre santé**.

Quels sont les risques ?

Perte des masses musculaire et osseuse.



Risques aux niveaux rénal, osseux et cardiaque en raison d'apports en protéines très élevés.

Reprise de poids, voire de surpoids avec « l'effet yo-yo ».



Pour les enfants et adolescents, **ralentissement de la croissance et retard de puberté.**



Dépression et perte de l'estime de soi.



Quels sont nos conseils ?

Si votre situation médicale nécessite un régime, veuillez à :

Être accompagné par un médecin nutritionniste ou un diététicien nutritionniste.

Conserver une alimentation équilibrée et diversifiée.



Associer le régime à une activité physique régulière pour éviter les reprises de poids.