

## COMMUNICATION

communication@rhne.ch  
tél. 032 713 30 44

## COMMUNICATION AUX MEDIAS

# Régimes et jeûne, quand les promesses cachent les risques

***La prochaine conférence des Jeudis du RHNe, le 20 février, sera consacrée aux démarches entreprises pour revoir son alimentation et perdre du poids. Les intervenant-e-s détailleront les bénéfices et les dangers induits par ces pratiques.***

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.

### **Intervenant-e-s :**

Laura Löbl, diététicienne, RHNe  
Gaël Hauser, FAMH Chimie clinique, admed

Neuchâtel, le 13 février 2025

***Le service communication répond à vos questions au 032 713 30 44***