

Ma langue maternelle est l'italien, donc je m'excuse déjà pour les erreurs linguistiques dans le texte.

Je suis un ingénieur en technologies alimentaire et technologies du vivant, spécialisé dans la qualité pharmaceutique. Pour des raisons de santé et uniquement sous surveillance médicale, j'ai un régime végétalien avec du poisson (*seagan* en anglais).

Avez-vous déjà eu la nécessité d'ajuster votre régime alimentaire ? Je l'ai fait... et j'ai résolu cette transformation en m'informant sur la nutrition et en recherchant les recommandations officielles que je partage ici, sur mon site www.nutrient.ch, avec vous.

Ce régime, prescrit et suivi par mes médecins, m'a permis de guérir et de ressentir d'énormes bienfaits en général, comme une meilleure énergie globale du corps et de l'esprit, une meilleure santé et une plus grande satisfaction pendant les repas.

Le principal obstacle à surmonter était d'oublier les habitudes alimentaires anciennes, malsaines et pas à jour. Restez donc à jour en matière de nutrition et tenez-vous au courant, car la science fait de grands progrès.

Une alimentation quotidienne saine se compose de 2 portions de fruits et 3 portions de légumes, est faible en gras et riche en fibres.

Les industries alimentaire, médicale et pharmaceutique doivent rendre les produits plus sains, mais surtout, elles doivent informer correctement le consommateur. Donnons donc une meilleure information possible au consommateur, qui pourra alors mieux choisir... Toutefois, le consommateur doit lire attentivement l'étiquette de l'aliment afin de savoir ce qu'il mange.

Nous devons alors :

- combattre et éliminer cette désinformation au sujet de la nutrition;
- soutenir un système de soins de santé à faibles coûts.

Personnellement, je contribue avec la publication des recommandations officielles, gratuitement ici sur nutrient.ch.

Lucia Käufeler