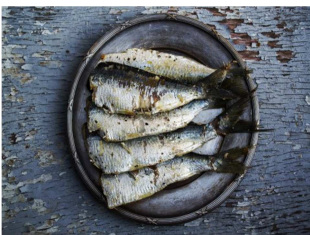


Samedi 15 septembre 2018 à 18h
au foyer de Calvisson

BIEN MANGER POUR MIEUX VIVRE
Conseils pratiques issus de la recherche



scientifique

Par Thierry SOUCCAR

Nous sommes bombardés de slogans publicitaires ("les produits laitiers, nos amis pour la vie"), de conseils de nutritionnistes en vogue, de recommandations officielles ("mangez moins gras").

Lesquels suivre ? Qui écouter ?

Thierry Souccar, membre de l'American College of Nutrition, a fondé **LaNutrition.fr**, premier site francophone d'information sur la nutrition, animé par des journalistes scientifiques en lien direct avec les chercheurs les plus respectés. Son but : vulgariser les données issues de la recherche indépendante.

Dans cette conférence, il partagera avec vous une synthèse des découvertes les plus récentes et vous dira comment les mettre en pratique concrètement. Par exemple :

- combien de fruits et légumes faut-il manger et surtout lesquels privilégier ?
- les produits laitiers préviennent-ils les fractures ?
- comment choisir son pain ?
- avez-vous intérêt à manger sans gluten ?
- quelles huiles végétales faut-il avoir chez soi ?
- combien de poisson manger par semaine, et lesquels ?
- comment s'assurer de couvrir ses besoins en vitamine D, hiver comme été ?

Entrée gratuite, des ouvrages sur le sujet seront proposés à la vente

Soirée organisée par l'association : Abeille & Biodiversité www.abeille-biodiversite.com

Contacts : internet : contact@abeille-biodiversite.com Téléphone : 06 72 37 04 70