

CORPS

Voyage à travers l'alimentation

 Daniel Piguet

 mardi 19h-20h30

 1er trimestre, reconductible, 8 soirées

 CHF 150.- (réduit CHF 98.-)

Notre alimentation, notre santé. Quel est l'impact de notre environnement social sur notre santé et particulièrement notre alimentation ? Quel processus faut-il adopter pour manger sainement ? Pouvons-nous vraiment choisir les aliments que nous mangeons ? Et, finalement, que se cache-t-il réellement derrière une étiquette nutritionnelle et surtout dans l'aliment consommé ?

Cours	Intitulé	Descriptif
1	L'alimentation équilibrée	Introduction, historique de l'alimentation et de la diététique. Le lien intime santé – alimentation.
2	L'alimentation équilibrée	Les normes, les recommandations, les principes. D'où viennent les recommandations, comment les appliquer.
3	Les régimes	Pourquoi les régimes amaigrissants sont-ils souvent dangereux et inefficaces ? Actualité des derniers régimes à la mode.
4	Les graisses	Les graisses sont indispensables pour être en bonne santé. Mais lesquelles, sous quelle forme, pour quelle quantité ?
5	L'étiquetage nutritionnel	Tous les secrets que vous révéleront une étiquette nutritionnelle, et surtout ceux qu'elle ne vous révélera pas...
6	Les alicaments, les conservateurs, les Exxx, ...	La part de l'alimentation dans la guérison, la prévention de certaines maladies. Ou comment des aliments participent au développement de maladies.
7	Nos enfants, le futur	Comment mangent nos enfants actuellement ? Faut-il craindre pour eux ? Que peut-on vraiment faire pour influencer leur alimentation ?
8	Au choix des participants	Libre choix des participants. Des thèmes seront également proposés.

Les ateliers sont proposés sous forme de présentations par un professionnel de la santé, spécialisé dans l'alimentation. L'échange et les discussions avec les participants seront encouragés afin de susciter des débats autour de l'alimentation. Les normes et les recommandations seront exposées et expliquées.