

Nutrition : une conférence contre les idées reçues



La réflexion se poursuivra le jeudi 5 mars.

Lutter contre les idées reçues en terme de nutrition, voilà ce que s'est efforcée d'expliquer Aurélie, diététicienne à la maison du diabète et de la nutrition. Parmi les questions les plus courantes : l'eau fait-elle maigrir ? Faut-il manger des féculents à chaque repas ? Y a-t-il une différence entre le beurre et la margarine, entre « light » et « allégé » ? Des réponses claires ont été apportées ainsi que des informations sur les huiles telles que l'huile de palme qui est présente dans de nombreux

aliments. Ce groupe, réuni par l'association sport santé d'Épernay, se retrouvera prochainement pour échanger sur les risques cardio-vasculaires ainsi que le jeudi 5 mars pour continuer la réflexion. L'intervenant a bien insisté sur le fait qu'une activité physique est indispensable pour lutter contre les effets délétères de la sédentarité. Un cours d'« Acti'marche » a été proposé : marche active sur le terrain plat avec mesure de la fréquence cardiaque, le tout adapté à chaque individu selon ses possibilités : inscriptions limitées à 12 personnes tout comme les ateliers nutrition diabète et risques cardio-vasculaires. Pour toute information complémentaire : 03.26.56.91.45.

Auteur :

Article paru le : 24 février 2009