

Atelier : Alimentation et Santé, un DUO gagnant !

Intervenants :

JOUANICOU Montaine– Diététicienne – mjouanicou.diet@gmail.com

POINSIER Mathilde – Diététicienne – mathilde.poinsier@limayrac.fr

Venez échanger avec deux diététiciennes sur l'alimentation. Au cours de leur présentation, elles évoqueront les questions que tout le monde se pose aujourd'hui et vous parlerons des idées reçues sur ce sujet.

Développement : Lors de notre intervention, nous souhaitons apporter au public des informations concrètes, utiles et aidantes dans leur quotidien. Nous faisons volontairement le choix de ne pas aborder (en détail) les thèmes classiques et récurrents de l'équilibre alimentaire et des grandes recommandations auxquels chacun d'entre nous semble déjà être sensibilisé aujourd'hui. Finalement, ces 2 thèmes seront forcément évoqués au gré des échanges et de la présentation. Nous privilégions le choix de les guider sur des sujets d'actualité et/ou qui portent à discussion : le Nutri-Score ; la diversification des protéines et les produits végétaux (diminution consommation de viande, substituts végétaux, lait vache VS boissons végétales) ; alimentation et environnement ; alimentation et petit budget ; les nouveaux modes de consommation (VG, vegan, flexitarisme, sans gluten, jeûne intermittent). Nous aborderons également des thématiques plus spécifiques telles que le décryptage d'étiquettes et le marketing des produits alimentaires (publicités, labels, logos, origine...).

Nous tenons à garder un certain temps d'échange en direct avec les personnes présentes lors de la présentation afin de pouvoir répondre aux éventuelles questions et contenter le plus grand nombre.

Nous prévoyons de la documentation sur notre stand afin de pouvoir apporter un maximum de réponses complémentaires et guider le grand public vers des sources fiables. Un petit jeu ludique sera également proposé pour approfondir certains sujets et engager les discussions.