

NUTRITION



Beaucoup pensent que la nutrition n'est ni intéressante, ni utile puisque que l'on mange depuis notre naissance et que l'on n'y accorde pas la moindre importance tant cela est devenu machinal !

Le problème à l'heure actuelle est qu'il existe énormément de dogmes, de préjugés concernant l'alimentation, résultat d'une publicité massive mais aussi d'une diététique quantitative, axée sur le nombre de calories plutôt que qualitative !

Aliments trop raffinés, excès de corps gras inadéquats, excès de viandes, de produits laitiers, abus de conserves, carence en aliments vitaux, telles sont les erreurs les plus courantes que nous commettons quotidiennement dans la composition de nos menus, qui sont toutes faciles à corriger!

Dans ce cours, nous apprendrons les **fondements d'une alimentation saine**. Notre objectif sera de réfléchir sur la composition des aliments et les sources de chaque composant dans le but de faciliter le choix d'un régime plus sain, d'une alimentation plus adaptée à la personne.

Dimanche 28 septembre
Dimanche 12 octobre
Dimanche 26 octobre
Dimanche 23 novembre
Dimanche 18 janvier
Dimanche 15 février



6 journées de septembre à février 2026 avec Caroline Bertrumé