

SEMAINE

BLEUE Semaine nationale des retraités et personnes âgées

CONFÉRENCE « Les bons aliments, les bonnes plantes, pour une cure de jeunesse réussie »

PAR LE DOCTEUR LAURENT CHEVALLIER

VENDREDI 8 OCTOBRE - À 18H30

SALLE DU CONSEIL MUNICIPAL (MAIRIE)

ENTRÉE LIBRE (sur réservation : 04 67 66 86 08)



Pour notre intervenant, le docteur Laurent Chevallier, « une alimentation adaptée à l'âge, des plantes protectrices et une activité physique régulière font partie des interventions non médicamenteuses nécessaires ».

Laurent Chevallier vous donnera toutes les clés **pour mieux choisir votre alimentation**, l'objectif étant à la fois de garder votre capital mémoire, préserver votre masse musculaire, éloigner les maladies et vous prémunir du risque de dénutrition, « même si vous êtes en surpoids ».

Quels sont notamment les besoins en protéines, en sucres et en vitamines ? Comment éviter les toxiques ? Laurent Chevallier répondra ainsi à toutes les questions en matière de nutrition. Seront également abordés la meilleure façon de faire ses courses, de décrypter le nutri-score, ou encore de bien choisir les plantes qui participent « à cette démarche protectrice ».

Enfin, quelques exemples historiques de bonne gestion de la santé seront donnés.

LE CONFÉRENCIER

Attaché au CHU de Montpellier et en cliniques, Laurent Chevallier est médecin nutritionniste. Il est l'auteur de nombreux ouvrages traduits à travers le monde. Chroniqueur pendant 15 ans dans le magazine de la santé de France 5, à France Inter et à France bleue Hérault, il est expert et formateur en 'santé environnementale – nutrition' pour plusieurs institutions publiques et privées.

À l'issue de la conférence, vous aurez la possibilité d'échanger avec le conférencier.

