



MAISON DE LA NATURE DU PAYS DE SIERCK

Chemin d'Evendorff
57480 MONTENACH

Communiqué de presse

Contact presse : Anne JOLAS – 03 82 88 77 49 – 06 61 74 62 03

CONFERENCE : **MANGER MIEUX, ces aliments qui nous veulent du bien** SAMEDI 12 JANVIER 2019 à 16 H à MONTENACH

Au cours des dernières décennies, notre alimentation et nos modes de vie ont été profondément modifiés. Programmé pour survivre aux famines, notre organisme doit en effet désormais faire face à la profusion, à certains excès (graisses, sucre, alcool...), et dans un même temps à une alimentation souvent insuffisante en d'autres constituants (fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments). Or le monde médical observe hélas depuis peu que ces déséquilibres favorisent, par leur répétition, l'apparition ou l'aggravation des maladies les plus préoccupantes d'aujourd'hui : maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète, certains types de cancers et maladies d'Alzheimer...

Docteur en pharmacie et diplômée en nutrition, Martine CARRE a passé de nombreuses années au contact des malades. Constatant les effets délétères d'une mauvaise alimentation sur leur organisme, celle-ci a alors préféré s'orienter il y a 15 ans vers la prévention et reçoit depuis lors des patients désirant se nourrir mieux pour aller mieux, en corrigeant leurs erreurs.

Au cours de cette intervention, cette experte en chronobiologie de la nutrition expliquera tout d'abord comment résister aux modes alimentaires du "sans" (sans sucre, sans lactose, sans fibre, sans viande...) et démontrera l'importance d'une alimentation basée sur les recettes traditionnelles et variées, en contournant les pièges de l'alimentation industrielle.

Entrée gratuite

Renseignements au 03 82 88 77 49



CONFÉRENCE à la Maison de la Nature
SAMEDI 12 JANVIER 2019 à 16 H à MONTENACH

Manger mieux

ces aliments qui nous
veulent du bien

par Martine CARRE
Docteur en pharmacie, diplômée de nutrition

Maison de la Nature du Pays de Sierck - La Cabane - 57480 MONTENACH
☎ 03 82 88 77 49 - maisondelanature@ccb3f.fr - www.maisondelanature.eu
ENTRÉE GRATUITE



Maison de la Nature du Pays de Sierck - La Cabane – 57480 MONTENACH
☎ 03 82 88 77 49 - ✉ contact@maisondelanature.eu - 🌐 www.maisondelanature.eu
SIRET 245 701 347 000 16 - TVA intracommunautaire SR 73 24 57 000 18 000 30



Communauté de Communes
des Trois Frontières