

CONFÉRENCE-DÉBAT

JE ME SENS BIEN DANS MON ASSIETTE !

La Fondation PiLeJe, en soutien avec la mairie de Vailly et la Maison du Brevon, organise une conférence-débat, « Je me sens bien dans mon assiette ! », animée par le **Docteur Marie De Beaucorps**, médecin généraliste, *DIU alimentation, santé et micronutrition* :

Mardi 13 Novembre 2018, à 20h00, à Vailly
Salle des fêtes - 10 route de aix
74470 Vailly

Diaporama - Questions-réponses - Buffet santé



LA FONDATION PILEJE C'EST :

326
conférences
depuis 2005 dans
toute la France



31 250
participants à ce
jour



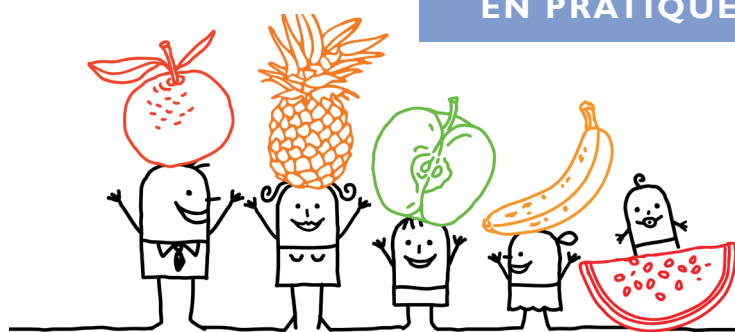
43 920
professionnels de
la santé impliqués
(médecins et
pharmaciens...)



Cette conférence est ouverte à tous : parents d'élèves, jeunes, seniors, représentants d'associations, sportifs, médecins... Hommes et femmes à la recherche de solutions simples, pratiques et faciles à mettre en oeuvre au quotidien.

Pour plus d'infos : www.fondation-pileje.com

LA CONFÉRENCE CONTENU ET DÉROULEMENT



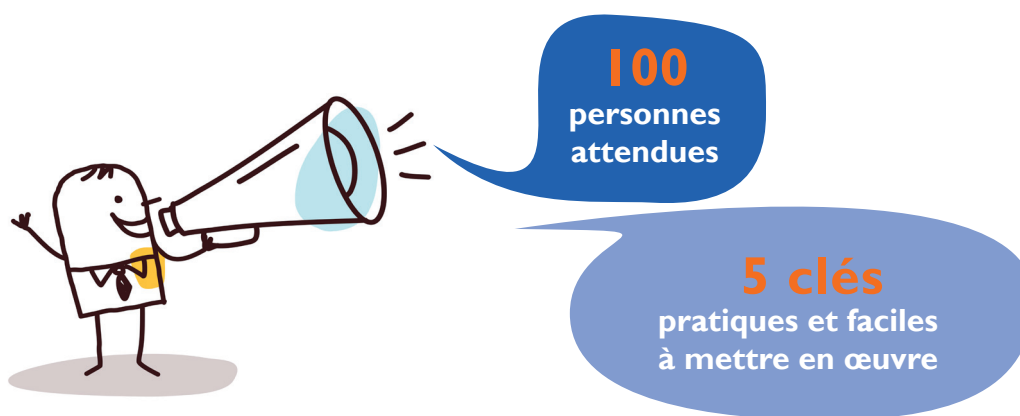
La conférence présente 5 clés pratiques et faciles à mettre en oeuvre pour prendre en main son alimentation ;

Le Docteur Marie De Beaucorps présentera :

- 1) La densité micronutritionnelle : vers les calories pleines !
- 2) Le sodium et le potassium : comment rééquilibrer la balance santé ?
- 3) L'équilibre acido-basique : les bonnes associations alimentaires...
- 4) Les acides gras indispensables : quelles huiles choisir ?
- 5) Variété et complémentarité : inventons de nouveaux « gestes santé » !

... Et un focus sur comment manger sain sans se ruiner !

Un débat donnera la parole au public pour des questions plus ciblées : modes de cuisson, les oméga 3, les OGM, les intolérances alimentaires...



Et pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer ?

Vos lecteurs et auditeurs peuvent obtenir le fascicule « les 5 clés de l'alimentation santé » gratuitement, en téléchargement sur le site internet www.fondation-pileje.com ou sur simple demande à contact@fondation-pileje.com.

Créée au printemps 2005 pour promouvoir la santé durable, la Fondation PiLeJe est une œuvre d'intérêt général à but non lucratif, sous égide de la Fondation de France depuis avril 2015.

La création de la Fondation PiLeJe est un engagement fort en faveur de l'éducation et de la sensibilisation du plus grand nombre aux bonnes pratiques alimentaires.

CONTACT PRESSE :

Laura SIMONIN
l.simonin@pileje.com
01 45 51 70 64