

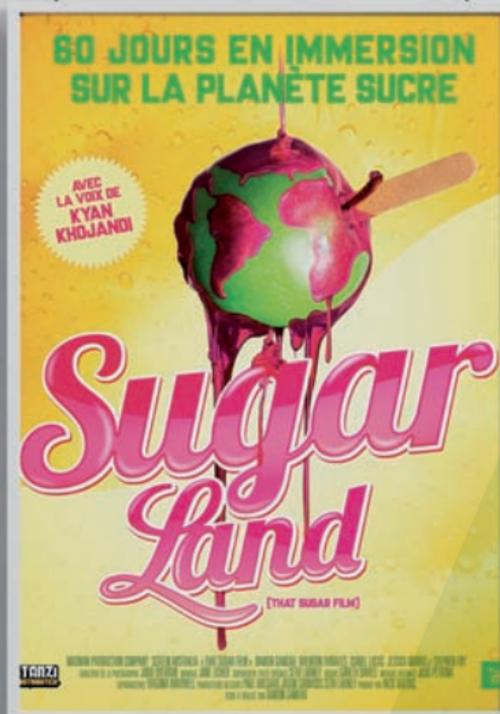


CINÉ-SANTÉ

Bien manger pour
mieux vieillir



GRATUIT
dans la limite
des places
disponibles



JEUDI 26 MARS

De 18h à 20h



CAMARÈS

Cinéma « Le Temple »
18 rue du Barry



Partenaire :



Si s'alimenter est un besoin élémentaire, c'est aussi l'un des principaux déterminants de notre santé. Comment manger équilibré malgré l'augmentation massive des aliments industriels sucrés?

Dans ces aliments transformés, le sucre n'est pas apparent et il peut nous arriver d'absorber l'équivalent de 40 cuillerées à café de sucre par jour.

Un film : « Sugarland »

De Damon Gameau

Le sucre est partout! Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au coeur de notre culture et de nos régimes? Damon Gameau se lance dans une expérience unique: tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée. A travers ce voyage ludique et informatif, Damon souligne des questions problématiques sur l'industrie du sucre et s'attaque à son omniprésence sur les étagères de nos supermarchés!

Un débat animé par une spécialiste

À l'issue de la projection, **Caroline LAUVERJAT-JULIEN**, diététicienne nutritionniste, abordera l'importance d'une alimentation saine, équilibrée et savoureuse au quotidien.

Et aussi...

- Stand de documentation;
- Un moment convivial clôturera le débat.

GRATUIT

Dans la limite
des places
disponibles



occitanie.mutualite.fr