

THÉMATIQUES DES CONFÉRENCES À LA COLOMBE

Année 2016-2017

Adresse : 9 rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts

Pour réserver : 819.326.4779

Coût : 7\$

(Chaque rencontre comprend une démonstration et dégustation de recette)

CONFÉRENCES	DESCRIPTIONS
18 octobre Les courges et les citrouilles.	L'automne c'est le temps des cucurbitacées. Mais que sait-on réellement de ces légumes aux formes multiples et aux couleurs vives ? Que nous apportent-ils sur le plan nutritionnel? Venez les redécouvrir et surtout apprenez à les cuisiner.
8 novembre Mythes et réalités sur le sucre	Le sucre est omniprésent dans une foule d'aliments et cette tendance n'est pas sans conséquences sur la santé. Les sucres sont-ils tous égaux ? Cette conférence permettra de faire le point sur la question et proposera des pistes pour vous aider à devenir des consommateurs plus avisés en matière de sucre.
29 novembre Les étiquettes nutritionnelles, comment s'y retrouver ?	Alors que nous sommes face à une multitude de produits sur les tablettes à l'épicerie, comment interpréter les informations nutritionnelles sur les emballages ? Quels sont les critères pour faire des choix plus sains ? Cette conférence vous apportera des outils qui feront de vous des consommateurs futés.
4 avril L'alimentation gagnante pour vieillir en santé (ménopause et 65 ans et plus)	Vous souhaitez prendre votre santé en main pour profiter pleinement de votre retraite ? Cette rencontre vous donnera des outils pour optimiser votre niveau d'énergie, votre résistance immunitaire et votre force musculaire afin de profiter de la vie en bonne santé le plus longtemps possible.
9 mai Démystifier les bons et les mauvais gras.	On a souvent dit que les gras étaient néfastes pour la santé mais sont-ils tous égaux? Comment réduire votre consommation de gras et lesquels choisir? Dans cette rencontre, vous découvrirez les différentes sources bénéfiques pour votre santé (comme les huiles et les poissons).
6 juin L'alimentation pour réduire l'inflammation	Existe-t-il un mode d'alimentation particulier pour soulager les problèmes d'arthrite ou de goutte ? Quels sont les aliments ayant des propriétés anti-inflammatoires ? Cette rencontre permettra de faire le point sur la question.