



RENCONTRE SANTÉ LE MICROBIOTE

Le ventre : un deuxième cerveau ?



Vendredi 14
AVRIL 2023
à 19h30



**MÉDIATHÈQUE
LES TRIBOQUES**
9 RUE JACQUES KABLÉ
BRUMATH



GRATUIT
Inscription
obligatoire :

Médiathèque de Brumath
03 88 52 52 87
mediatheque.brumath
@agglo-haguenau.fr

  
#Rencontresanté

CONFÉRENCE-DÉBAT ANIMÉE PAR
UNE DIÉTÉTICIENNE POUR
DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE :

- les secrets du microbiote
- les vertus d'une alimentation santé
- les incroyables capacités de l'intestin
- comment protéger notre immunité, un indispensable pour notre santé

Conférence suivie d'un atelier
"Savoir décrypter les étiquettes"
le 2 mai à 19h30

 **Les partenaires :**





2 RENCONTRES SANTÉ

CONFÉRENCE

Le microbiote

ATELIER

Étiquettes alimentaires

Toutes les rencontres santé sont gratuites

Vendredi 14 avril 2023 | 19h30 | Conférence

Conférence-débat animée par une diététicienne.

Notre tube digestif abrite des milliards de bactéries, qui représentent en moyenne 1,5 kg de notre masse corporelle ! Cet ensemble de bactéries, virus, levures et champignons non pathogènes constitue notre microbiote intestinal.

Le microbiote est un allié indispensable pour une bonne digestion et son état apparaît comme une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses pathologies, en particulier les maladies auto-immunes et inflammatoires.

Mardi 2 mai 2023 | 19h30 | Atelier

Atelier visant à mieux comprendre les mentions figurant sur les étiquettes alimentaires animé par une chargée de projet Prévention formée à la diététique (thèmes abordés : dénomination de vente, ingrédients, composition nutritionnelle, nutri-score & applications notant les produits (ex : Yuka), labels & logos, origines des produits, bio, dates de péremption et conditions de conservation...).

N'hésitez pas à ramener vos emballages d'aliments le jour de l'atelier !

Inscription
obligatoire :

Médiathèque de Brumath
03 88 52 52 87
mediatheque.brumath
@agglo-haguenau.fr

Ces deux rencontres
auront lieu à la
Médiathèque Les Triboques,
9 rue Jacques Kablé
à Brumath