

## Sucre, Gluten, Viande et Lait : Amis ou Ennemis pour notre famille?

Patricia LOVARCO, maman d'Elsa en GS et Maxime en CM2 est Naturopathe et propose à tous les parents de l'école une belle conférence sur l'alimentation, un vaste sujet !

Afin d'y voir plus clair dans les dernières recommandations alimentaires, elle apportera un éclairage nouveau sur nos besoins nutritionnels et les apports conseillés de ces aliments dans une alimentation saine.

Et de savoureuses alternatives vous seront même proposées lors de l'apéritif de clôture !!!

### **Le Sucre**

La consommation de sucre raffiné est passée en un siècle de 5 à 30 kilos par an par personne ! Pourquoi ? Parce que nous commençons trop jeunes à consommer trop de sucre ajouté.

Comme le ferait une drogue, le sucre crée une dépendance.

Si nul n'est surpris que les sodas et bonbons en contiennent, il est plus déroutant de savoir que du sucre est très souvent ajouté dans les préparations salées comme les conserves ou les plats cuisinés...

### **Le Gluten**

Le régime sans gluten s'impose dans les assiettes.

Phénomène de mode ou problème de santé publique ?

Nous verrons les raisons qui ont transformé le gluten en ennemi alimentaire numéro 1 et s'il est nécessaire de s'en passer...

### **La Viande**

Les preuves scientifiques s'accumulent quant au lien entre la consommation de viande et les cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète et les inflammations de l'intestin.

Or, les qualités nutritionnelles de la viande ne la rendent pas indispensable.

Par contre, tous les nutriments qu'elle contient peuvent facilement se trouver ailleurs...

### **Le Lait (et les produits laitiers)**

Des études scientifiques ont montré que si l'on en consomme trop (plus de 2 laitages par jour), il y a une augmentation des risques de cancer et de la maladie de Parkinson et que cela ne protège pas de l'ostéoporose.

Or ce qu'il contient d'utile est le calcium qu'on peut trouver très aisément dans d'autres aliments...

---

# **Conférence**

## **Sucre, Gluten, Viande et Lait**

### **Amis ou Ennemis pour notre famille?**

**Mardi 19 mars à 19h00**  
**dans la cantine de l'école Notre Dame**