

NUTRITION : ANNÉE 2018-2019

Cycle de quatre conférences de 1h30 chacune sur la nutrition.

Ces conférences seront animées par Jean-Louis Dubouis et auront lieu à la salle Belledonne, 351 chemin de l'église, le mardi de 19h30 à 21h.

Séance 1 : mardi 25 septembre 2018 Aspects énergétiques de la nutrition

Entrées d'énergie (aliments), sorties d'énergie (dont activité physique) et le corps humain avec sa physiologie entre entrées et sorties, et avec ses spécificités individuelles. Trois aspects qualitatifs de l'alimentation : inflammation, acidification, oxydation et... comment y remédier par l'alimentation.

Séance 2 : mardi 27 novembre 2018 L'alimentation et l'âge

Maturation de l'appareil digestif (enfant), croissance, âge adulte, physiologie et anomalies (génétiques, hormonales, comportementales, intolérances, allergies, surpoids..), sénior et alimentation. Conseils pour les différentes périodes de la vie.

Séance 3 : mardi 15 janvier 2019 Le microbiote intestinal

Le microbiote intestinal et ses rôles dans l'alimentation et... un peu au-delà.

Séance 4 : mardi 26 mars 2019 Dysfonctionnements et « modes »

Quelques dysfonctionnements alimentaires, quelques conseils, quelques réflexions sur les "modes actuelles" (le gluten, le bio, le végétarien, la viande rouge, le jeûne...).

TARIF :

12 € par personne, pour le cycle de quatre conférences de 1h30 chacune (sur la base d'au moins 20 participants).

INSCRIPTIONS :

◆ Par correspondance de préférence :

- télécharger le bulletin d'adhésion-inscription sur le site www.amitiiculture.org
- envoyer ce bulletin accompagné d'un chèque de 12 € pour l'adhésion et de 10 € pour les conférences. Régler l'adhésion avec un chèque indépendant.
- envoyer ces chèques, à l'ordre d'ACSI, à :
ACSI 36 chemin Génissieux 38330 Saint-Ismier

Toute inscription non accompagnée de son paiement ne sera pas prise en compte.

◆ Au forum des associations, samedi 8 septembre 2018 de 8h30 à 13h à l'Agora.

◆ Le soir même de la première séance.

RENSEIGNEMENTS : 04 76 52 21 58 ou www.amitiiculture.org