

ALIMENTATION SANTÉ

COMMENT RÉCONCILIER LES OBJECTIFS SANTÉ, LE PLAISIR ET LA VIE SOCIALE

INTERVENANT

Professeur Jacques Delarue

- PU-PH de Nutrition.
- Chef du Département de Nutrition du CHRU de Brest.

Mail : jacques.delarue@univ-brest.fr

OBJECTIFS

- Connaître l'épidémiologie de l'obésité.
- Connaître les particularités de l'alimentation méditerranéenne.
- Connaître les bénéfices santé de l'alimentation méditerranéenne.
- Connaître les différents types d'acides gras et leurs sources.
- Connaître la relation entre type d'acides gras et risque cardio-vasculaire.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation des éléments correspondants aux objectifs.
- Échanges avec les participants.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Identifier et mettre en œuvre des évolutions alimentaires favorisant une santé durable.