



Conférence du 10 décembre 2002

EDUCATION NUTRITIONNELLE ET PREVENTION PRIMAIRE DES CANCERS

C'est quoi manger moins gras ?

Les graisses sont indispensables pour l'élaboration de toutes nos membranes cellulaires. Véritables clés pour la bonne marche de notre physiologie dans des territoires aussi différents que l'inflammation, l'allergie, l'immunité, la protection cardiaque.

La responsabilité des lipides est également **évoquée** pour les cancers du sein et du colon.

Comment en est-on venu à diaboliser un acteur aussi noble de notre alimentation ?

Qui est responsable, les lipides ou le consommateur qui en abuse dans son alimentation en privilégiant la source animale et les préparations industrielles?

Les nutritionnistes poussent un cri d'alarme : **réduisez votre consommation de graisses.**

La question

Comment suivre ces recommandations tout au long d'une vie ?

La réponse

Un permis de conduire pour un caddie et la valse des huiliers.