Jeudi 19 avril 2018, de 19 h 30 à 21 h 30

« *Les régimes sans : doit-on faire avec ?* »

Damien PAUQUET, diététicien, nutritionniste du sport.

Échanges avec le public à la suite de la conférence.

Résumé de la conférence

Selon les chiffres de l'Académie européenne d'allergie et d'immunologie clinique, le nombre de victimes d'allergies alimentaires a doublé en 10 ans en Europe, touchant plus de 17 millions de personnes. Mais au-delà de l'augmentation des intolérances alimentaires, on peut observer une explosion des régimes **« sans »** *à un niveau plus global.*

Sans lactose, sans sucre, sans gluten... De plus en plus de personnes choisissent d'écarter certains aliments de leur assiette. La mode est à l'exclusion alimentaire. Les rayons des supermarchés regorgent de produits allégés ou « sans ». Les plus tendances sont les « sans gluten » et « sans lactose ».

Pourquoi un tel engouement pour ce type de régime ? Hors cas avéré d'intolérance, les régimes **« sans »** *sont-ils efficaces ? Entraînent-ils des carences ?*

Pour répondre à toutes ces questions, n'hésitez pas à venir nous rejoindre à ce Jeudi Santé.

S'informer, c'est bon pour la Santé !



Conférence gratuite et ouverte à tous sur inscription :

☎ 04/ 237 94 84 ✉ iproms@provincedeliege.be 🌐 www.provincedeliege.be/jeudisante

IPES de Huy, avenue Delchambre, 6 à 4500 HUY

19 avril 2018