

Communiqué de presse

Fribourg, le 26 novembre 2021

Conférence publique sur l'alimentation: comment manger en 2022?

Sur le pouce, au restaurant, à la cantine et bien sûr à la maison : manger fait partie intégrante de notre quotidien. Et bien manger est capital pour préserver notre santé. Mais comment s'y retrouver parmi les différents régimes existants ? Comment faire coïncider une alimentation saine avec nos convictions écologiques et éthiques ?

Pour démêler les bonnes et fausses informations à ce sujet, des spécialistes en nutrition et diététique de l'HFR se pencheront sur nos modes alimentaires. Ils traiteront ainsi des bienfaits, mais aussi des risques potentiels du véganisme ainsi que de l'importance de chouchouter notre microbiote (flore intestinale), garant de notre immunité et bouclier contre le stress.

Deux régimes populaires seront passés à la loupe : le régime pauvre en glucides – ou low-carb – ainsi que le jeûne intermittent. Comment fonctionnent-ils ? Quels sont leurs risques ? Sont-ils efficaces pour permettre et maintenir une perte de poids ?

Pour avoir les réponses à ces questions, rendez-vous lors de la prochaine conférence publique :

L'ALIMENTATION : COMMENT MANGER EN 2022 ?

mercredi 1^{er} décembre à 19h30

**HFR Fribourg – Hôpital cantonal, auditoire Jean Bernard (9^e étage, ascenseurs jaunes),
chemin des Pensionnats 2-6, 1700 Fribourg**

L'entrée est libre, sur présentation du certificat Covid et d'une pièce d'identité. L'inscription est obligatoire : www.h-fr.ch > Actualité et agenda > Agenda et événement.

Service de presse

Catherine Favre Kruit, chargée de communication
T +41 26 306 01 25