

ALLIANCE PEC ISERE, LA CLE DES CHAMPS et SERA vous invitent à une conférence-débat de Christian REMESY :

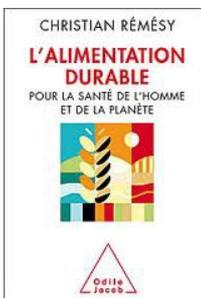
« Les céréales dans l'équilibre alimentaire » ou
« Comment choisir la santé de l'Homme et de la planète? »

**Le MERCREDI 28 NOVEMBRE 2012 de 17h00 à 18h30 au Salon Naturissima
à l'ALPEXPO, Grenoble**



Christian REMESY, chercheur et nutritionniste, a développé dans le cadre de l'INRA de Clermont-Ferrand une approche originale de la nutrition en approfondissant le rôle protecteur des produits végétaux. Il a exploré les bases d'une nutrition préventive, avant d'élargir sa démarche à l'alimentation durable.

C'est à l'occasion de la publication de son dernier livre "L'ALIMENTATION DURABLE. Pour la Santé de l'Homme et de la planète" que Christian REMESY viendra à l'Alpexpo pour s'adresser au grand public.



« L'alimentation durable pour la santé de l'homme et de la nature »

Peut-on admettre qu'un milliard d'hommes souffrent de la faim, tandis qu'une autre partie de l'humanité encore plus nombreuse est en surcharge pondérale ? Peut-on accepter que l'agriculture et les autres activités alimentaires soient des sources importantes de pollution et de gaz à effet de serre ? Comment les consommateurs peuvent-ils adopter un comportement alimentaire sûr lorsqu'ils sont soumis à tant d'informations contradictoires ?

Le moment est venu de nous engager vers une alimentation plus durable. Ce livre trace les voies possibles d'un changement salutaire de nos modes alimentaires. L'auteur nous propose une véritable charte et nous invite à la mettre en œuvre par nos choix personnels.

Une conférence orientée sur « Les céréales dans l'équilibre alimentaire »

Parce que les céréales contiennent un grand pourcentage d'amidon mais aussi des protéines, des fibres alimentaires, des minéraux et un ensemble de micronutriments, elles peuvent couvrir la très grande majorité des besoins nutritionnels humains. Il est nécessaire cependant qu'elles soient consommées sous forme complète ou semi-complète plutôt que raffinée. Une consommation suffisamment élevée de produits céréaliers permet de diminuer nos besoins en protéines animales. Il faut cependant diversifier la base végétale de notre alimentation, en particulier en fruits et légumes. Les céréales jouent donc un rôle clé pour construire un mode d'alimentation durable qui soit bon pour la santé de l'homme et de la planète. Une telle évolution des modes alimentaires des pays riches va de paire avec les modes de production agricole plus écologiques de céréales exemptes de produits chimiques.