

## À table !

### Débat animé par l'une de nos diététiciennes

Autour d'une table, en toute convivialité, venez débattre d'un sujet d'actualité sur le thème de l'alimentation.

Par exemple :

- Le bio, meilleur pour la santé ?
- Fast food, boulangerie, restaurant,... que choisir pour notre repas de midi hors domicile ?
- Oméga-3, oméga-6, quelles matières grasses pour notre santé ?
- Sirop de glucose, émulsifiant, amidon, niacine,... comment décoder les étiquettes des aliments que nous consommons ?

### Objectifs :

- Débattre ensemble d'un sujet actuel touchant au domaine de l'alimentation et de la santé.

### Thèmes en préparation

*Nouveau*

Se renseigner pour les dates au tél. 0844 555 500

Tél. 0844 555 500 - [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – [epvevey@avasad.ch](mailto:epvevey@avasad.ch)

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – [epaigle@avasad.ch](mailto:epaigle@avasad.ch)