

L'HFR vous invite cordialement à une conférence publique « focus santé » sur le thème :

## **L'alimentation : comment manger en 2022 ?**

**Conférencier :**

**Aurélien Clerc**, diététicien, Service nutrition et diététique de l'HFR

**Mercredi 1<sup>er</sup> décembre 2021, de 19h30 à 20h30**

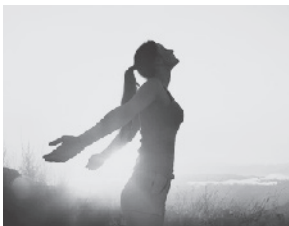
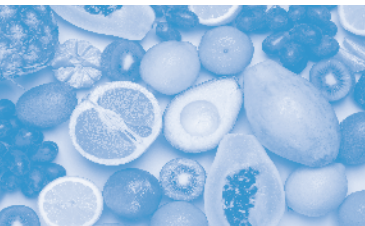
HFR Fribourg – Hôpital cantonal,  
auditoire Jean Bernard, 9<sup>e</sup> étage (ascenseurs jaunes)

Entrée sur présentation du certificat Covid.

Inscription obligatoire sur notre site [www.h-fr.ch](http://www.h-fr.ch)

> Actualités et Agenda > Agenda et événements.

## 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 sur ce sujet, un spécialiste en nutrition et diététique de l'HFR se penchera sur nos modes alimentaires. Il traitera 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 ?

Que vous soyez adepte de l'un ou l'autre de ces modes alimentaires ou simplement curieux d'en savoir plus, cette conférence est faite pour vous. Rendez-vous le mercredi 1er décembre à 19h30 à l'HFR Fribourg – Hôpital cantonal, auditoire Jean Bernard (9e étage, ascenseurs jaunes).

### **Conférencier :**

**Aurélien Clerc**, diététicien, Service nutrition et diététique de l'HFR