

## CONFÉRENCE-DÉBAT

# JE ME SENS BIEN DANS MON ASSIETTE !

La Fondation PiLeJe, en soutien avec la mairie de Vailly et la Maison du Brevon, organise une conférence-débat, « Je me sens bien dans mon assiette ! », animée par le **Docteur Marie De Beaucorps**, médecin généraliste, DIU alimentation, santé et micronutrition :

**Mardi 13 Novembre 2018, à 20h00, à Vailly**  
**Salle des fêtes - 10 route de aix**  
**74470 Vailly**

**Diaporama - Questions-réponses - Buffet santé**



## LA FONDATION PILEJE C'EST :

**326**  
conférences  
depuis 2005 dans  
toute la France



**31 250**  
participants à ce  
jour



**43 920**  
professionnels de  
la santé impliqués  
(médecins et  
pharmaciens...)

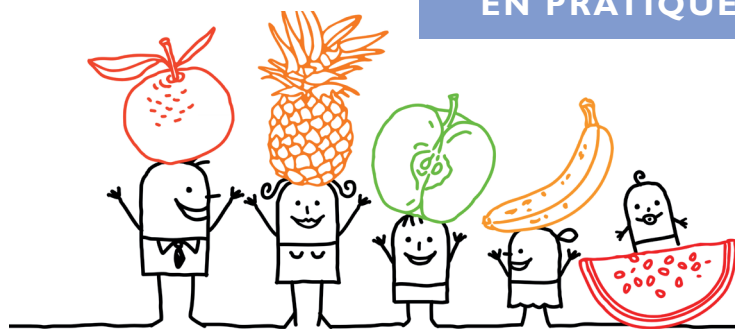


**Cette conférence est ouverte à tous :** parents d'élèves, jeunes, seniors, représentants d'associations, sportifs, médecins... Hommes et femmes à la recherche de solutions simples, pratiques et faciles à mettre en oeuvre au quotidien.

**Pour plus d'infos : [www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)**

# LA CONFÉRENCE

## CONTENU ET DÉROULEMENT



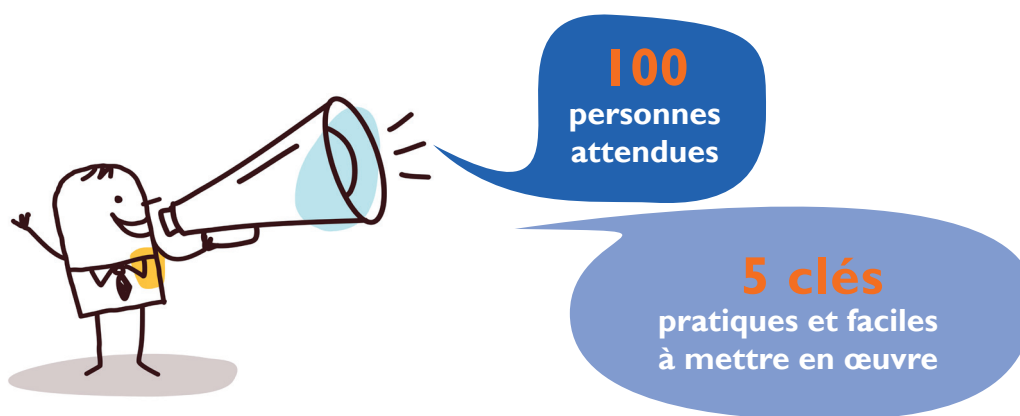
La conférence présente 5 clés pratiques et faciles à mettre en oeuvre pour prendre en main son alimentation ;

**Le Docteur Marie De Beaucorps** présentera :

- 1) La densité micronutritionnelle : vers les calories pleines !
- 2) Le sodium et le potassium : comment rééquilibrer la balance santé ?
- 3) L'équilibre acido-basique : les bonnes associations alimentaires...
- 4) Les acides gras indispensables : quelles huiles choisir ?
- 5) Variété et complémentarité : inventons de nouveaux « gestes santé » !

... Et un focus sur comment manger sain sans se ruiner !

**Un débat** donnera la parole au public pour des questions plus ciblées : modes de cuisson, les oméga 3, les OGM, les intolérances alimentaires...



**Et pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer ?**

Vos lecteurs et auditeurs peuvent obtenir le fascicule « les 5 clés de l'alimentation santé » gratuitement, en téléchargement sur le site internet [www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com) ou sur simple demande à [contact@fondation-pileje.com](mailto:contact@fondation-pileje.com).

Créée au printemps 2005 pour promouvoir la santé durable, la Fondation PiLeJe est une œuvre d'intérêt général à but non lucratif, sous égide de la Fondation de France depuis avril 2015.

**La création de la Fondation PiLeJe est un engagement fort en faveur de l'éducation et de la sensibilisation du plus grand nombre aux bonnes pratiques alimentaires.**

**CONTACT PRESSE :**

Laura **SIMONIN**  
[l.simonin@pileje.com](mailto:l.simonin@pileje.com)  
01 45 51 70 64