

L'association AROME*
en partenariat avec Aix-Marseille Université
et le Pr. François Roman co-responsable du Master "Parfums Arômes Saveurs Senteur"

Vous invitent à participer aux

3^{èmes} rencontres d'ARÔME

Entrée gratuite sur réservation au 06 07 04 18 65 ou contact@aromeprovence.org

Les rencontres sont un lieu privilégié pour échanger, croiser notre regard à celui de spécialistes sur les questions alimentaires : comment ce que nous mangeons, impacte-t-il notre santé et notre environnement ?

Ensemble, avec l'apport de chercheurs, universitaires et médecins, nous ferons en sorte de tracer les connaissances, de compiler nos expériences et d'étoffer notre capital afin que chacun de nous puisse être, en tout état de cause, acteur de sa santé.

Apprendre, transmettre les bons réflexes dans ses choix alimentaires pour ne pas se faire piéger par le marketing et la publicité des grands groupes de l'industrie agro-alimentaire, voici le sens de ces rencontres.

Pour cette 3^{ème} édition, nous avons voulu aborder plus précisément la question du régime comme modèle d'alimentation et comme moyen de contrôler son poids et sa santé tout en évitant la dictature et les pièges de certains "régimes" imposés par les apôtres de la minceur à tout prix.

Le printemps approche. Les sujets sur « maigrir vite et bien » et ses variantes vont s'étaler à foison dans les magazines . Chacun va y aller de son « régime miracle » répondant ainsi au besoin pré-fabriqué des 60% des françaises et 44% des français de perdre du poids, sans jamais faire le lien avec les risques encourus et les besoins d'une véritable alimentation saine.

* L'association Arôme travaille à la sensibilisation et l'éducation alimentaire.
Ses actions sont : de permettre à chacun de s'approprier les bases d'une alimentation saine et de faire les liens nécessaires entre environnement et alimentation afin d'être acteur de sa santé dans le respect de la nature.

8h30. Accueil

9h. Introduction de la journée
intervention organisateurs / partenaires

9h30. L'alimentation au service de la santé
par JOSÉ LUIS

Professeur à l'INSERM UMR911 - CRO2, faculté de Pharmacie de Marseille

11h. "Les lipides dans notre assiette : point de vue sur les acides gras (saturés, insaturés, oméga-3, trans) en nutrition et santé
par FRÉDÉRIC CARRIÈRE

Enzymologiste, Directeur de Recherche au CNRS

12h30. Pause déjeuner

14h. Diabète de type I et II et comportement nutritionnel associé
par JACQUES MARVALDI

Professeur de Biochimie à Aix-Marseille Université

15h30. Y a t-il une alimentation idéale ? Celle du chasseur-cueilleur de la préhistoire adaptée au XXI^{ème} siècle ?
par LAURENT CHEVALLIER

Docteur, consultant en nutrition, praticien en clinique et au CHU de Montpellier, responsable de la commission Alimentation du Réseau Environnement Santé

17h. Conclusion de la journée
par YVES GIODA, Coordinateur d'Arôme