

A person is captured in mid-air, jumping joyfully with arms and legs spread wide. The scene is set in a field of tall grass at sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The sky is a mix of blue and orange, with scattered white clouds. The person's silhouette is dark against the bright background.

## Plan de la conférence

**« Manger mieux pour vivre mieux »  
Le défi de manger plus sain au quotidien**

# Conférence: nutrition & bien-être

Intro - Temps mort

Le hors-d'œuvre - Vous & la nourriture

Première partie

Le plat principal - Manger sainement

Le dessert - la nutrition, le poids

Deuxième partie

intro

Prise de tête

Les vitamines, les minéraux et les suppléments

Gérer les symptômes et les effets secondaires

Troisième partie

# Conférence: nutrition & bien-être

Intro - Temps mort

D'où venez vous ?

Comment définiriez-vous

Le thème de la soirée

Une alimentation saine devrait permettre de

En 2001, la France est le 1er pays Européen à se doter d'un plan : Le Plan National Nutrition Santé

J'adore cette expression qui dit qu'une fois qu'on a dit ça, on a tout dit et on a absolument rien dit !

Au lieu de cela

80 % des français ont des carences

20 % des français sont en situation d'obésité

90 % des français victime de l'effet Yoyo

80 % des adolescent sont concernés par les TCA

la France est l'un des plus gros consommateurs d'antibiotiques, d'anxiolytiques et d'antalgiques.

25% des français ont un pouvoir d'achat insuffisant pour se nourrir

On oublie souvent de parler

Et le gaspillage alimentaire ?

Qui croire, quoi faire, comment le faire

Les idées reçues

Ce que les études nous enseignent

L'alimentation saine est locale

Les pesticides envahissent nos légumes

95% des aliments pour bébé sont contaminés aux métaux lourds

Les métaux lourds

Les perturbateurs endocriniens

Les mégots de cigarettes

Les additifs et nitrites

ces études datent toutes d'au moins 10 à 15 ans pour les plus récentes

Quels risques pour la santé ?

Source documentaire

Remerciements

20 questions à vous poser

Bonus

Clôture

Première partie

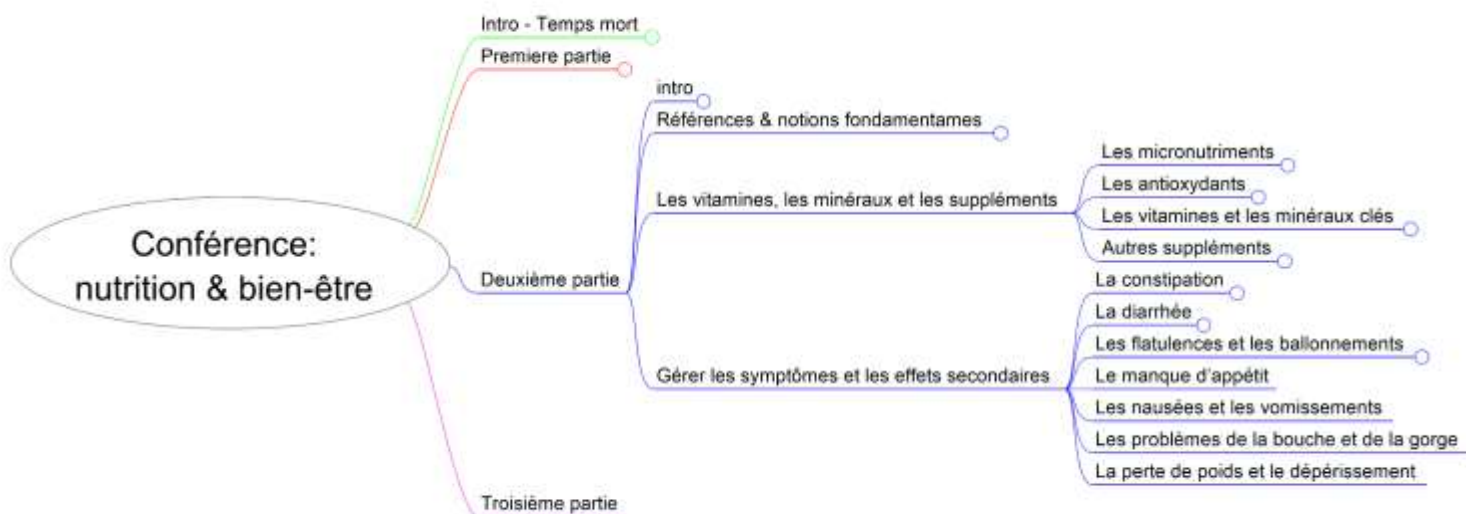
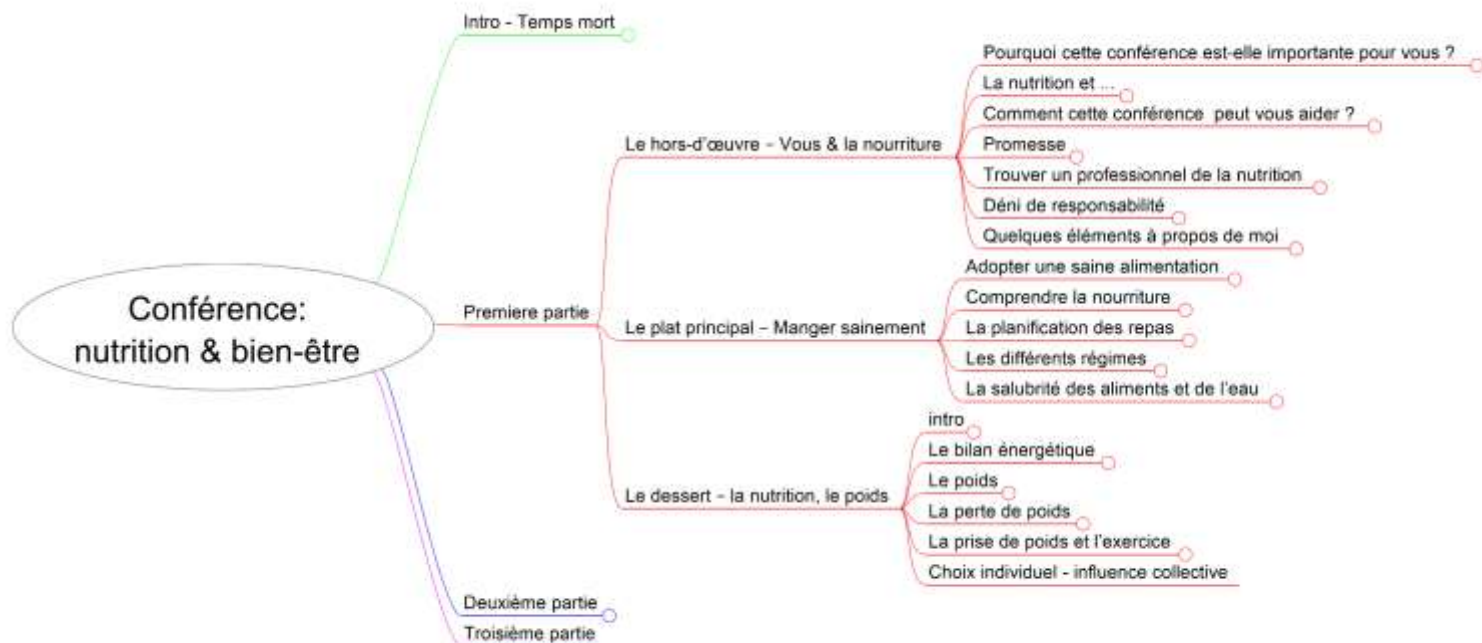
Deuxième partie

Troisième partie



« Manger mieux pour vivre mieux »  
Le défi de manger plus sain au quotidien





« Accompagner mes interlocuteurs pour leur permettre d'améliorer, leur état de santé, leur bien-être et leur motivation dans leur quête de résultats positifs durable – d'une meilleur version d'eux-mêmes au quotidien »

<https://manuelrohaut.fr>

<https://www.linkedin.com/in/manuel-rohaut>

<https://www.facebook.com/manuel.rohaut.1>