



**Cuisinez votre santé !** est un événement organisé par la Fondation PiLeJe et l'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition (IEDM), en partenariat avec la Mairie de Saint-Malo et avec le soutien actif de l'association Bleu-Blanc-Cœur, de Biocoop et des Thermes marins de Saint-Malo.

Convivialité, dégustation, échanges et créativité autour de l'alimentation et de la santé seront au rendez-vous de cette journée, avec la participation de grands chefs cuisiniers et professionnels de santé...

**Nous vous attendons nombreuses et nombreux !**



# Cuisinez VOTRE SANTÉ !

Vendredi 17 Octobre de 14h à 22h

**SAINT-MALO**

MAISON DES ASSOCIATIONS - 35 RUE ERNEST RENAN

- Débats
- Ateliers des Chefs
- Conférence
- Dégustation

Entrée libre

Tout public

## ● Ateliers - débats



Institut Européen  
de Diététique et  
Micronutrition

### **14h00 - Surpoids, activité physique et nutrition**

**Frédéric DERAT-CARRIÈRE**, diététicien-nutritionniste.

**14h45 - Soulager et prévenir naturellement l'arthrose**  
Comment fonctionnent nos articulations ? Des solutions naturelles et efficaces.

**Dr Alain CADORET**, rhumatologue, membre de l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (IEDM).

### **15h30 - La pyramide alimentaire**

**Agnès PONS** et **Élisabeth MERCIER**, docteurs en pharmacie, membres de l'IEDM.

### **16h15 - Bleu Blanc Cœur : un exemple d'agriculture à vocation santé**

**Pierre WEILL**, chercheur et agronome et **Nathalie KERKHOAS**, représentants de l'association Bleu-Blanc-Cœur.

### **17h00 - Les 4 secrets pour protéger ses artères**

Oxydation, inflammation, coagulation : 3 moments clés pour réagir ! 4 secrets pour protéger ses artères...

**Dr Lucile DAGORNE** et **Dr Françoise CHEROT**, membres de l'IEDM.

### **18h00 - Probiotiques et confort digestif**

Le tube digestif et l'écosystème intestinal... La solution aux déséquilibres : les probiotiques.

**Dr Catherine HOUSSAIS** et **Dr Gabrielle AUDREN**, membres de l'IEDM.



## ● Ateliers des Chefs Bretons

### **14h00 - 19h00 : Animation culinaire**

Apprendre à cuisiner plaisir et santé, pour les petits et grands : recettes, dégustations, conseils...

## ● Conférence - débat



### **19h30 - Je me sens bien dans mon assiette !**

Pour découvrir les 5 clés de l'alimentation santé avec des solutions simples, gastronomiques et pratiques au quotidien...

Soirée animée par le **Dr Robert LETEXIER**, spécialiste en Micronutrition  
**Diaporama - buffet convivial.**

**En savoir plus**

[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)

[www.iedm.asso.fr](http://www.iedm.asso.fr)

[www.bleu-blanc-coeur.com](http://www.bleu-blanc-coeur.com)