

**MARDI 7 JUIN 18H30**

# ALIMENTATION ET SANTÉ

## LE VRAI, LE FAUX

PAR LE **DOCTEUR JACQUES PUEYO**, GASTRO-ENTÉROLOGUE,  
PRÉSIDENT DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA LIGUE CONTRE  
LE CANCER DANS L'AUDE ET

M<sup>ME</sup> **SUZANNE DEVÈZE**, DIÉTÉTICIENNE

LES  
**MARDIS**  
DE LA  
**SANTÉ**

ORGANISÉ PAR LE **DOCTEUR G. PICHARD**, MAIRIE DE CARCASSONNE

AVEC LE SOUTIEN DU **DOCTEUR ANTOINE KHREICHE D'ADOC 11**

- Il est **vrai** que de mauvaises habitudes alimentaires peuvent favoriser la survenue de maladies graves pouvant être responsables de mort prématurée : **obésité, diabète, dyslipidémie, maladies cardio-vasculaires, certains cancers...**
- Il est donc **vrai** qu'une alimentation, **équilibrée, variée** (avec 5 rations quotidiennes de fruits et légumes), et **modérée** (pour éviter le surpoids), peut permettre de **prévenir** ces maladies.
- Il est **faux** que certains régimes à la mode, **sans gluten, sans lait...** soient bons pour la santé d'une personne saine qui n'a **pas d'intolérance prouvée**.
- Il est également **faux** que certains compléments alimentaires soient nécessaires à la santé de la personne saine. Une alimentation équilibrée, variée et modérée suffit.
- L'effet sur la santé des **pesticides** reste **douteux**. Aucune étude n'a mis en évidence pour l'instant d'effet sur la santé des consommateurs mais il faut rester prudent sur les effets possibles à long terme et donc encourager l'agriculture raisonnée et biologique.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS : **MARDI 4 OCTOBRE : DROIT DES MALADES EN FIN DE VIE**

**MARDI 8 NOVEMBRE : LE HARCÈLEMENT ENTRE ENFANTS, LES JEUX DANGEREUX**



RENSEIGNEMENTS SERVICE SANTÉ ET PRÉVENTION DE LA VILLE DE CARCASSONNE 0 468 777 317 - CARCASSONNE.ORG