

Reventin-Vaugris

Une conférence pour apprendre à bien manger

Le Dauphiné Libéré -



Accueilli par Gérard Bailly, Myriam Dusserre a présenté sa vision de la bonne alimentation. Photo Le DL/Dominique Josset

Ce vendredi 7 novembre, l'association reventinoise Entrez ! C'est ouvert ! proposait une conférence sur l'alimentation santé. Un sujet qui, visiblement, intéressait puisque le nombre de participants était très satisfaisant aux yeux des organisateurs. Gérard Bailly, président de l'association, a présenté l'intervenante Myriam Dusserre, pharmacienne naturopathe. Celle-ci a développé ce qu'est ou ce que devrait être une bonne alimentation. Pour une vie pleine de saveurs et de vitalité, elle abordera notamment le régime méditerranéen, lequel est reconnu scientifiquement pour avoir des effets bénéfiques sur l'organisme. Ce type d'alimentation serait bon pour la santé et réduirait les risques de pathologies cardio-vasculaires. Chacun a pu également échanger en apportant sa propre expérience.