



la ligue genevoise contre le cancer  
vous soutient

## ateliers d'introduction à la nutrition

tout public – sur inscription

Rue Leschot 11, de 10h à 11h30

**MERCREDI 16 janvier 2019**

### **Les vitamines et antioxydants**

*Lors de cet atelier, nous étudierons ensemble les vitamines, oligoéléments et antioxydants, afin de mieux comprendre pourquoi ils sont indispensables à notre organisme.*

*Nous irons ensuite à leur recherche dans l'assiette pour faire le plein d'énergie.*

**MERCREDI 06 février 2019**

### **L'alimentation végétarienne**

*Lors de cet atelier, nous échangerons ensemble à propos de l'alimentation végétarienne. Bien plus qu'un problème écologique et éthique, quel impact peut avoir une alimentation essentiellement carnée sur notre organisme ?*

*Nous étudierons ensemble comment nous pouvons avoir une alimentation équilibrée en réduisant notre consommation de viande, tout en ayant TOUS les macronutriments et micronutriments essentiels à notre organisme.*

**Gratuit**

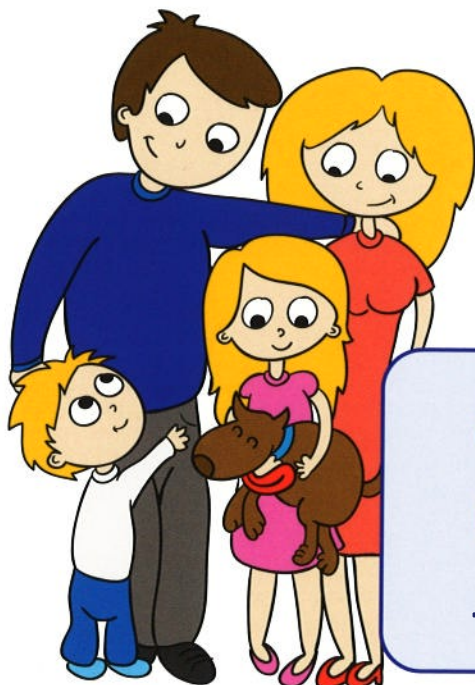
*N'hésitez pas, ... renseignements :*

Tél. 022 322 13 33 – [ligue.cancer@mediane.ch](mailto:ligue.cancer@mediane.ch)

Rue Leschot 11 – 1205 Genève – [www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)



**ligue genevoise contre le cancer**



la ligue genevoise contre le cancer  
vous soutient

ateliers d'introduction à la  
nutrition

tout public – sur inscription

Rue Leschot 11, de 10h à 11h30

**MERCREDI 13 mars 2019**

**Les intolérances alimentaires**

*Lors de cet atelier, nous éclaircirons la différence entre allergies et intolérance alimentaires.*

*Nous étudierons ensuite comment une intolérance alimentaire tardive peut s'installer et quels sont dans ces cas particuliers les aliments, dits hypotoxiques, à privilégier pour mieux digérer et se sentir de mieux en mieux.*

**MERCREDI 10 avril 2019**

**Les phytohormones dans l'alimentation**

*Lors de cet atelier, nous verrons que certains aliments et facteurs environnementaux peuvent influencer de notre système hormonal. Ces phytohormones sont-elles amies ? Ennemies ? Nous étudierons certains de ces fameux aliments.*

*Ensuite nous échangerons et déduirons ensemble si cet aliment est approprié à votre problématique personnelle*

**Gratuit**

*N'hésitez pas, ... renseignements :*

Tél. 022 322 13 33 – [ligue.cancer@mediane.ch](mailto:ligue.cancer@mediane.ch)

Rue Leschot 11 – 1205 Genève – [www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)



**ligue genevoise contre le cancer**





la ligue genevoise contre le cancer  
vous soutient

## ateliers d'introduction à la nutrition

tout public – sur inscription

Rue Leschot 11, de 10h à 11h30

**MERCREDI 08 mai 2018**

### **Detox de printemps et jeûne**

*Lors de cet atelier, nous échangerons ensemble sur la thématique des detox très en vogue au printemps. Quels en sont les bénéfices ? Est-ce approprié à tout le monde ? Nous verrons aussi un aperçu de plusieurs techniques douces telles que la monodiète, le jeûne intermittent dit « fasting ». Débat et expériences bienvenus !*

**MERCREDI 12 juin 2019**

### **L'ostéoporose**

*Lors de cet atelier, nous étudierons ensemble la production du calcé osseux. Quels sont les facteurs alimentaires, hormonaux et environnementaux qui peuvent induire une production ou une perte de masse osseuse ?*

*Comment prévenir et soutenir des cas d'ostéoporose, grâce à une alimentation appropriée ? Echanges et recettes au programme !*

**Gratuit**

*N'hésitez pas, ... renseignements :*

Tél. 022 322 13 33 – [ligue.cancer@mediane.ch](mailto:ligue.cancer@mediane.ch)

Rue Leschot 11 – 1205 Genève – [www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)



**ligue genevoise contre le cancer**