

# Mois de la nutrition 2017

## activités à venir

13 mars

### Distribution



Échantillons de barres à base de farine de grillons

Cafétéria du pavillon Paul-Comtois et hall du pavillon Ferdinand-Vandry à 11:30

13 mars

### Conférence



Les gras saturés et la santé cardiovasculaire... de l'histoire ancienne ou non?

**Par Benoît Lamarche**  
Local CMT-2105 à 16:30

14 mars

### Distribution



Pommes fraîches

Cafétéria du pavillon Paul-Comtois et hall du pavillon Ferdinand-Vandry à 11:30

13 mars

### Distribution



Croustilles de poires au four

Cafétéria du pavillon Paul-Comtois et hall du pavillon Ferdinand-Vandry à 11:30

22 mars

### Conférence

Sucre, vérités et conséquences



**Par Catherine Lefebvre**  
Local CMT-3111 à 15:00

21 mars

### Conférence

Nutrition, sport et performance



**Par Marielle Ledoux**  
Local CMT-2105 à 16:30

28 mars

### Distribution



Pois chiches rôtis à l'érable

Cafétéria du pavillon Paul-Comtois et PEPS (près de la billetterie) à 11:30

## Conférences

13 mars

### Conférence

Les gras saturés et la santé cardiovasculaire... de l'histoire ancienne ou non?

**Par Benoît Lamarche**  
Local CMT-2105 à 16:30

L'effet négatif des gras saturés sur la santé cardiovasculaire est un dogme bien connu en nutrition. Toutefois, des recherches récentes mettent en doute ce message si populaire. Les gras saturés porteraient-ils encore préjudice à notre santé cardiovasculaire? Laissez Benoît Lamarche, chercheur à l'INAF et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en nutrition et santé cardiovasculaire, faire le point sur les plus récentes données sur le sujet.

22 mars

### Conférence

Sucre, vérités et conséquences



**Par Catherine Lefebvre**  
Local CMT-3111 à 15:00

Catherine Lefebvre est l'auteure du livre *Sucre, vérités et conséquences* qui a remporté le concours DUX en 2017. Elle y démystifie pour nous le sucre dans ses moindres détails. De l'histoire du sucre à l'impact de l'industrie, en passant par ses effets sur l'organisme, Catherine saura assurément piquer votre curiosité avec son approche multifacette très intéressante.

21 mars

### Conférence

Nutrition, sport et performance



**Par Marielle Ledoux**

Sommité et pionnière dans le domaine de la nutrition sportive, Marielle Ledoux aborde en long et en large l'impact de la nutrition sur la performance sportive. Une excellente occasion de faire le plein de connaissances dans le domaine s'offre à vous.