



UNIVERSITÉ  
DE LORRAINE



À VOTRE  
SANTÉ!

SCIENCES  
EN LUMIÈRE

# MANGER PLUS POUR SE NOURRIR MOINS ?

**Projection débat**

**VENDREDI 11 MARS 20H00**

**1 RUE SOPHIE DE BAR**

**54770 LAITRE SOUS AMANCE**

AVEC LE PROFESSEUR

**LAURENT MICLO**

UNIVERSITÉ DE LORRAINE,

DIRECTEUR DES ÉTUDES

DE DIÉTÉTIQUE À L'IUT NANCY-BRABOIS



**SCIENCES À VOTRE SANTÉ!**  
**Culture EN LUMIÈRE**

**11 MARS**  
**20H00**

UN FILM DE  
MAËLLE JOULIN  
52MIN/2015/FRANCE/  
ZED PRODUCTIONS  
PARIS

Avec Laurent  
Miclo, Professeur  
des Universités  
à l'Université  
de Lorraine et  
Directeur d'études  
en Diététique  
à l'IUT Nancy-  
Brabois.

**ENTREE GRATUITE**  
**dans la limite des**  
**places disponibles**

Merci de vous  
munir d'un passe  
vaccinal

# MANGER PLUS POUR SE NOURRIR MOINS ?

**SALLE COMMUNALE**  
**1 RUE SOPHIE DE BAR**  
**54770 LAITRE SOUS AMANCE**

Même si pour la plupart d'entre nous mangeons à notre faim, nous souffrons tous d'une carence en différents micronutriments comme le fer, cuivre, zinc, mais aussi en acides gras et en vitamines. Même ceux qui parmi nous font des efforts pour avoir une alimentation équilibrée, même ceux qui ont fait du fameux 5 fruits et légumes par jour leur credo.

Car au cours de ces cinquante dernières années, les aliments tels que les fruits, légumes, viandes, lait frais, œufs, pain, que nous consommons aujourd'hui, ont perdu jusqu'à 75% de leur valeur nutritive !

*Photo © zenchung-pexels - Ne pas jeter sur la voie publique*

