



Les participants à la soirée débat organisée le mardi 31 janvier ont apprécié l'intervention de Nathalie Hutter-Lardeau, nutritionniste. Selon elle, « Au-delà des ingrédients, la façon de les cuisiner intervient sur l'équilibre alimentaire ». Elle insiste sur le fait que « lutter contre le surpoids ne s'obtient pas par les régimes restrictifs mais grâce à la variété des produits, et préconise le fait maison rapide avec les contraintes de la vie moderne ».

Nathalie Hutter-Lardeau est par ailleurs, fondatrice de l'agence Atlantic Santé. Selon une étude nationale lancée par son agence, chez les enfants et les adolescents, l'excès de sucre concerne 91 % des cas, le grignotage, 82 % et l'alimentation insuffisamment variée, 78 %. En cliquant sur le lien suivant, vous pourrez télécharger le diaporama qu'elle a bien voulu mettre à la disposition de tous. Qu'elle soit ici remerciée !

- Présentation sur la nutrition : [cliquer ici](#)