

La 7e édition du salon de la nutrition se déroulera sur deux journées : le vendredi 17 et le samedi 18 mars 2023. La manifestation, organisée par les étudiants de troisième année de l'École de Diététique et Nutrition Humaine (EDNH) de Nice, accueillera les passionnés de nutrition et les curieux pourront découvrir, dans les locaux de l'école EDNH au 4 avenue Paul Arène, tous les bienfaits de la micronutrition.

La micronutrition, un bien-être quotidien dans vos assiettes

La micronutrition est une grande branche de la diététique, qui s'axe tout particulièrement sur les micronutriments et les bénéfiques qu'ils peuvent apporter à la santé. Magnésium, zinc ou encore vitamine D... La micronutrition porte sur tous ces éléments ! Ces microéléments favorisent quotidiennement sans le savoir votre bien-être au quotidien : vitamines, minéraux, oligoéléments, afin d'améliorer votre santé par les assiettes !

Vous y découvrirez le circuit qu'induit le stress sur l'organisme et l'alimentation qu'il est nécessaire d'adopter au quotidien pour vivre plus paisiblement. Vous apprendrez comment renforcer votre système immunitaire, comment manger sainement et améliorer la qualité du sommeil, etc. Vous assisterez à la dégustation d'un jus « anti-stress » ou bien d'un jus « détox », avec de précieux conseils pour faciliter le confort digestif, dans la gestion de l'effort ou après une activité sportive... La journée du 17 mars consacrée à la Prévention de l'alimentation des plus jeunes permettra également d'instruire les familles et d'éclairer leurs inquiétudes...

Un programme de santé pour un don généreux

Des nombreuses activités tout aussi variées sont aussi à prévoir : une conférence animée par Bastien Schultz sur les bienfaits de la spiruline, la diffusion d'une petite série produite par les étudiants, une tombola avec de nombreux lots à gagner... La consommation d'une restauration rapide sera également possible.

Pour les plus sportifs, une démonstration de Jiu Jitsu brésilien par la ZR TEAM de Nice fera le bonheur des amateurs de sports de combat.

Enfin, ce programme enrichissant ne sera pas vain non plus pour les enfants en souffrance : l'intégralité des recettes de ce salon sera en effet reversée à l'association **SOS Villages d'enfants France**, une association de protection de l'enfance qui accueille des enfants ou adolescents en danger en vue de préserver notamment les liens familiaux entre les fratries.

L'un des Villages, implanté à Carros depuis quelques années, se compose d'établissements d'accueil avec neuf maisons familiales et une maison commune.

Avec l'objectif d'accueillir un grand nombre de participants, cet événement est surtout l'occasion de rencontrer un large public de personnes intéressées par leur alimentation, c'est un endroit idéal pour établir un contact avec une population très diversifiée !

Accès : 4 rue Paul Arène à Nice. Tramway 1 arrêt Gare Thiers et ligne de bus 17 arrêt Parc Impérial.

Véronique LA ROSA

[Signaler un abus](#)

Partager :

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)