



Le comité MADA de la Municipalité de Saint-Cyrille-de-Lessard invitent les citoyennes et citoyens à participer à un café-rencontre.

Sujet de la rencontre : Les vitamines et les suppléments alimentaires

Les vitamines et les suppléments alimentaires... Comment s'y retrouver

Il suffit de regarder l'étalage des suppléments nutritionnels en pharmacie et dans les magasins d'aliments naturels pour constater qu'il y en a pour tous les goûts et tous les besoins. Mais sont-ils vraiment nécessaires?

Intervention d'une durée de 2h30 environ.

- A quoi servent les vitamines?
- Quels sont les bienfaits des vitamines?
- Vitamines et alimentation?
- Quand prendre des vitamines?
- Comment dépister une carence?
- Gare au surdosage et aux interactions

Atelier présenté par : Véronique Steffanelli

Date : 17 septembre 2024
09:30 à 11:30

Endroit : Édifice municipal
282 rue Principale
Saint-Cyrille-de-Lessard

Prix : Gratuit

Collation/Café