

Jeudi 23 Juin 15434 recettes - 1858 vidéos

Pseudo
 Mot de passe
 Mot de passe oublié

Recettes	TV	Vidéos	Magazine	Le Club	Jeux	Podcast	Forum
<input type="radio"/> Recettes	<input type="radio"/> Vidéos	<input checked="" type="radio"/> Tout le site	<input type="text"/>	<input type="button" value="Ok"/> <input type="button" value="Recherche avancée"/>	<input type="button" value="Besoin d'une idée ?"/>	<input type="text" value="Sélectionnez"/>	

Recettes de cuisine, 100% vidéo > Magazine > Actualité gourmande > A la une > **Se nourrir avec intelligence ?**

SE NOURRIR AVEC INTELLIGENCE ?



Santé et nutrition, un tandem nommé plaisir...

Graisses hydrogénées, sirop de glucose-fructose, édulcorants, additifs... des termes barbares et des ingrédients mauvais pour la santé ! Mais comment bien manger à l'heure où supermarché rime avec produit transformé ? Zoom sur le concept de la nutrition intelligente...

Crédit photo : S.I.I.N.

C'est à la fin des années 2000 que le S.I.I.N. (Scientific Institute for Intelligent Nutrition) voit le jour. Fondé par Olivier Coudron, professeur en pharmacologie clinique à l'université de Bourgogne, et Geneviève Moreau, médecin spécialiste en alimentation santé, cet institut préconise une nutrition intelligente...

Un seul leitmotiv : informer le grand public, en toute neutralité, des résultats d'expériences scientifiques dans le domaine de l'alimentation ! Accompagnés d'un collège de scientifiques en nutrition, les fondateurs du S.I.I.N. organisent aussi de nombreux séminaires et formations à destination des professionnels de santé et de la restauration.

Faire les courses de manière intelligente, privilégier les fruits et légumes de saison, opter pour des produits complets ou semi-complets, lire les étiquettes et fuir les ingrédients incompréhensibles, éviter les aliments transformés... voici les règles d'une nutrition intelligente !

Les experts du S.I.I.N. prennent également position sur de nombreux sujets tels que le diabète, les sucres, l'alimentation des femmes enceintes ou encore la maladie d'Alzheimer. Mais la nutrition intelligente ne s'arrête pas là, c'est aussi un label ! En effet, de nombreux restaurateurs, dont des chefs étoilés, suivent une formation pour bénéficier de la certification I.N. (Intelligent Nutrition).

Moralité : manger en sachant, c'est important... mais il ne faut pas oublier que se nourrir doit aussi rester un plaisir !

Renseignements [ici](#).
 Conférences avec des experts du S.I.I.N. au salon Oh my food ! les 17, 18 et 19 juin Porte de Versailles : <http://www.ohmyfood.fr/>

Pauline Dupont

Derniers articles

Fête des pères 2011 : un cadeau à tout prix !

Festival de Cannes : Cuisine.TV met le cinéma à table !

Les petites astuces de Louise : la christophine

[Tous les articles](#)