



Comité de l'échelon local de l'Yonne

L'alimentation, notre première médecine ?

Suite à la satisfaction manifestée des participants lors de la conférence débat sur le stress le 22 novembre 2018, les délégués Icaunais de la MSA Bourgogne ont choisi d'aborder, cette année, « **L'alimentation pour la santé** » au travers d'une soirée débat, gratuite et ouverte à tous, le 5 décembre dernier à la salle Vaulabelle à Auxerre.

Une trentaine de personnes sont venues assister à ce moment d'échanges, animé par Pascaline PATOUT-HERMANN (*sophrologue, psychothérapeute hors cadre réglementé*) et Daniel HERMANN (*naturopathe, Médecine fonctionnelle*).

Les intervenants ont présenté les différentes familles d'aliments, le fonctionnement du système digestif et ont su répondre à de nombreuses questions sur l'équilibre alimentaire et les conséquences de l'alimentation sur notre santé.

Le public a largement apprécié ces conseils et a pris conscience que nous sommes les principaux acteurs de notre santé. Nous avons le pouvoir de choisir ce que nous mettons dans notre assiette et de bouger davantage : L'alimentation est notre premier médicament !

C'est autour du verre de l'amitié que s'est terminée cette soirée, permettant ainsi de prolonger ce moment de convivialité.

Remerciements à la Mairie d'Auxerre pour le prêt de la salle et les bonnes conditions d'accueil, ainsi qu'à l'ensemble des délégués présents.

