

La consommation d'aliments ultra-transformés et ses effets sur la qualité de l'alimentation et la santé humaine : synthèse et recommandations pour une vie plus saine et harmonieuse

Conférence zoom le 19 avril 2023 à 10h



Par Jean-Claude Moubarac,
professeur agrégé au Département de nutrition

Le système alimentaire canadien est dominé par la production et la consommation de produits ultra-transformés, ce qui n'est pas favorable à la santé humaine et planétaire.

Cette conférence présentera le concept de l'ultra-transformation des aliments, une synthèse des données de consommation de ces produits au Canada, ainsi que ses effets sur la qualité de l'alimentation et la santé. Des orientations alimentaires seront présentées visant à se réapproprier le pouvoir inestimé de la cuisine et favoriser ainsi une santé et une relation plus harmonieuse avec soi et la planète.

*Hugues Beauregard,
responsable des conférences*