

la santé au menu

A table!



double
helice

Renseignements et réservation
Conseil général du Puy-de-Dôme
Tél. : 04 73 98 15 80



PUY-DE-DÔME
CONSEIL GÉNÉRAL
DU RELIEF ET DES HOMMES



Savez-vous que les nutritionnistes estiment la ration calorique moyenne en France à 3400 calories par jour alors que 2600 suffiraient ? Les besoins énergétiques quotidiens étaient bien plus importants autrefois, ne serait-ce que pour répondre à la dépense musculaire imposée par un travail pénible ou pour lutter contre le froid. Aujourd'hui, nous vivons dans une société du moindre effort. Il est banal de rester assis sans bouger une grande partie de la journée, au bureau, devant un écran, de préférer l'ascenseur à l'escalier, ou la voiture à la marche à pied...

Si manger est un des grands plaisirs de la vie, savoir bien manger c'est à coup sûr préserver sa santé. De nombreuses maladies sont imputables aux déséquilibres nutritionnels combinés à l'insuffisance d'exercice physique. Une nourriture trop copieuse, trop riche en graisse, en sucre et en sel trahit souvent un comportement alimentaire anarchique, encore aggravé par le grignotage ou le renoncement au repas pris en commun. Cette exposition rappelle quelques règles diététiques fondamentales pour rester en forme.



Exposition produite par:

• Double Hélice

• Conseil scientifique : Luc Pénicaud, CNRS / université de Bourgogne

10 panneaux

- **A table, la santé au menu**
- **La pyramide des aliments**
 - De l'eau à volonté
- **Féculents à chaque repas**
 - Fruits et légumes
- **Lait et produits laitiers**
 - Viande, poisson, œuf
 - Matières grasses
 - Sucre et sel
 - Et bouger !

Descriptif technique

- 10 panneaux tissu avec œillets et crochets pour accrochage
- Dimensions : H 120 X la 80 cm
- L'usage du scotch double face est absolument interdit
- Emballage : tube Ø 17 cm, H 92 cm
- Poids total : 6/7 kg
- Surface nécessaire : 16 m linéaires
- Temps de montage : 1 h
- Transport : véhicule de loisirs

Valeurs d'assurance

- Valeur panneau : 200 €
- Valeur tube + sac de transport : 150 €
- Valeur globale à assurer : 2150 €

Conditions de prêt

- Le Conseil général du Puy-de-Dôme prête gratuitement l'exposition sur le département.
- Durée minimum du prêt : 2 semaines.
- Transport et assurance à la charge de l'établissement d'accueil.

