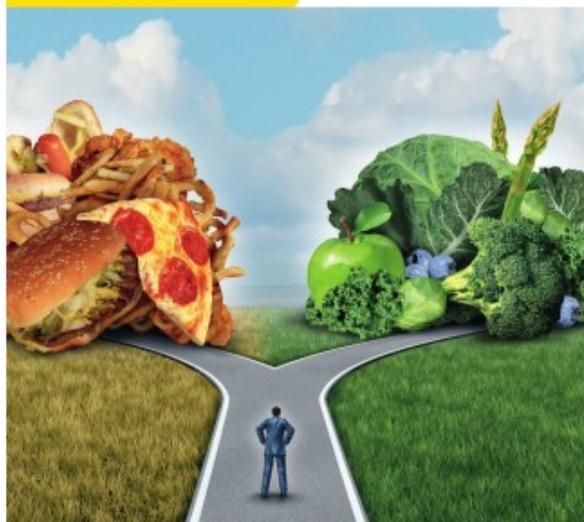


Internet & Nutrition

LES 5 RÈGLES D'OR POUR NE PAS SE TROMPER !



RÈGLE 1 : Regardez la date de mise à jour des informations : ça bouge beaucoup en nutrition ! Toute information de plus de deux ans risque d'être obsolète. Si un site n'a rien publié depuis plusieurs mois, cela signifie qu'il n'est pas à jour. Pensez donc à regarder la date de parution des articles, en général bien visible sur la page, en tête du texte.

RÈGLE 2 : Vérifier vos informations sur des sites institutionnels sérieux comme celui de l'Inserm ou de l'Anses. Généralement, une information de qualité s'appuie sur des sources, des références. On doit pouvoir retracer ces sources et aller plus loin. Les références des études scientifiques doivent être mentionnées ou bien le nom des articles et des revues scientifiques afin de vérifier l'exactitude.

RÈGLE 3 : Si une vente de produits est proposée en annexe de l'article sur Internet, méfiez-vous. Tout ce discours est du marketing. Fuyez les sites qui ouvrent immédiatement des fenêtres pop-up publicitaires !

RÈGLE 4 : Ne vous fiez pas aveuglément aux conseils des forums de nutrition, même s'ils peuvent être intéressants en vous permettant notamment de vous sentir moins seul. Ainsi, ne supprimez aucun aliment de votre régime habituel sans en parler à votre médecin. En effet, certaines pathologies demandent l'enrichissement en certains nutriments et les supprimer peut avoir des conséquences graves.

RÈGLE 5 : Les sites fiables donnent toujours leurs coordonnées, et pas seulement pour vous permettre d'acheter leurs produits ou leurs formations. Si les coordonnées sont floues ou bizarres, rayez le site de votre liste.

BRIDES-LES-BAINS

STAR DE LA CURE !



Célèbre pour ses cures d'amincissement de pointe, la station s'est fait connaître en 2011 grâce au film « Mince alors ! » de Charlotte de Turckheim. Elle accueille depuis 7 ans le Festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides où l'on retrouve le meilleur des films sélectionnés à Angoulême. À l'origine de ce projet, on retrouve Dominique Besnehard, l'agent d'artiste et acteur fidèle de la station depuis 1991. En juin 2021, si tout se passe bien, la station s'apprête également à recevoir son Festival « Équilibre et gourmandise », rendez-vous très attendu par tous les passionnés de nutrition depuis plus de 20 ans.