



**Université Populaire en Kercorb**  
**Samedi 24 Août 2024 à 20 h 30**  
**à VILLEFORT, Salle des Fêtes**



**Conférence d'Alix BERNET-ROLLANDE**

**"Pourquoi et comment se libérer du sucre?"**

Entrée gratuite pour les adhérents,  
participation libre pour les non adhérents.

*Contact: Université Populaire en Kercorb (UPEK),  
Mairie de Chalabre, 1 Cours Sully, 11230 CHALABRE.  
Courriel: upek11@laposte.net\_ Blog : <http://upek.over-blog.com>*

*Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique -*

**Alix Bernet-Rollande**, actuellement naturopathe et micronutritionniste diplômée, commence son chemin vers la santé par la maladie, enfant fragile souvent malade, elle transforme cette difficulté en véritable quête pour la santé.

Passionnée par le corps humain, elle plonge dès son plus jeune âge dans les vieux livres d'anatomie, les vertus des aliments, les propriétés des plantes et des remèdes naturels..

En parallèle de ses études de droit, elle découvre l'enseignement de Daniel Kieffer, chef de file de la naturopathie en France et se familiarise avec l'hygiène vitale et les différentes techniques de détoxination.

Elle étudie et pratique sur elle-même, sur sa famille et ses amis demandeurs, les différents courants de santé alternative et leurs techniques respectives : nutrition, activité physique, gestion émotionnelle, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie...

Après la naissance de sa fille, elle décide de se reconvertir, dans sa passion de toujours, et se forme en naturopathie pendant près de 2 ans et demi, auprès de l'école Vitali à Toulouse. En parallèle, elle s'enflamme pour les nouvelles avancées scientifiques sur le microbiote. Puis consciente de l'aspect trop empirique de la naturopathie, elle tourne vers une médecine plus scientifique, basée sur la preuve, qu'est la santé fonctionnelle et la micronutrition.

Un de ses objectifs est de faire pencher la balance du bon côté, en informant le public sur les leviers que nous pouvons actionner pour maintenir ou recouvrer une bonne santé.

**Conférence : Pourquoi et comment se libérer du sucre ?**

Dans une société où le sucre est partout, visible ou caché, à l'école comme à l'hôpital, il est nécessaire pour garder une bonne santé d'éviter ses pièges en sachant le dépister.

Car le sucre a un impact conséquent sur nos organes (microbiote, cerveau, cœur, foie, yeux...) et donc nos capacités à être des humains « épanouis », ou tout du moins « fonctionnels », capables d'accomplir ce qui leur tient le plus à cœur. Il existe différentes techniques pour s'en libérer ou minimiser son impact et nous permettre de l'apprécier sans en pâtir !