

L'ACTU
FABRIQUE
SPINOZA

ALIMENTATION ET VITALITÉ, ENTRE SCIENCE ET EXPÉRIENCE

Saviez-vous qu'ingérer
quotidiennement 400 g de
fruits et légumes réduit de 22 %
le risque de mortalité globale ?

Que manger bio réduit de 31 %
le risque d'obésité et de 34 % le
risque de cancer du sein ?

Ou encore qu'une alimentation
riche en fibres – les fameux 35 fruits
et légumes hebdomadaires –
améliore la richesse microbienne de
30 % ? L'alimentation est au cœur

de notre vitalité. S'informer, y consacrer du temps, l'adapter à soi, y prendre plaisir, voir l'impact sur son corps, développer son discernement sont des pistes d'équilibre, de santé et de joie. Aussi, la Fabrique Spinoza crée la première fête de la santé le 18 septembre au château de Nanterre. "La JoyFest" est un événement destiné à démocratiser les bonnes pratiques de vie quotidienne autour de l'alimentation et d'autres déterminants de santé. Retrouvez plus de science dans notre Étude Santé positive et plus d'expérientiel à la Joyfest.

// *Saphia Larabi*

www.joyfest.fr