

A vos papilles!

Les causeries médico-culinaires du Source Innovation Lab (SILAB) sont de retour.

Après presque trois ans d'interruption due au Covid, l'événement «Toque et Doc» a repris ses quartiers à l'Institut et Haute école de la Santé La Source le temps d'une soirée, le 22 février 2023 à Lausanne. Cette nouvelle édition avait pour thème principal «Eteindre le feu», reflétant de ce fait les problèmes de santé publique tels que les maladies chroniques inflammatoires qui ne cessent d'augmenter et qui consomment notre société à petit feu.

Effectivement, l'espérance de vie a beau s'allonger en Suisse, elle n'est pas forcément synonyme de meilleure santé. Dominique Truchot-Cardot, médecin nutritionniste, professeure ordinaire à La Source et responsable du SILAB, et le chef et chroniqueur Philippe Ligrion ont abordé le thème de la nutrition et son efficacité dans la prévention de certaines maladies. Ils ont entre autres souligné l'importance d'une alimentation variée et équilibrée qui, contre les idées reçues, ne nécessite pas particulièrement de connaissances



Dominique Truchot-Cardot et Philippe Ligrion ont fait la part belle à une alimentation de qualité, simple et colorée.

approfondies en cuisine. Au menu: redécouvrir des aliments d'antan désormais oubliés, voire négligés, et privilégier des produits de saison, tels qu'en hiver des légumes et des fruits dont la teneur en vitamine D compense parfaitement la carence due au manque d'ensoleillement. Le chef Ligrion a par ailleurs mis l'accent sur les multiples avantages de retrouver le plaisir de cuisiner ainsi que de manger avec appétit et plus uniquement par nécessité. Suite à la présentation, le public a pu déguster divers aliments anti-inflammatoires préparés par Fabrice Taulier, chef de cuisine de la Clinique de La Source.

Pour rappel, le concept de «Toque et Doc», comme son nom l'indique, vise à réunir savoir-faire culinaire et compétences médicales afin d'aborder la question de la nutrition sans négliger les enjeux du domaine de la santé publique. Organisé par l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source et la Clinique de La Source, il a lieu deux fois par année et est ouvert au grand public. Afin de favoriser l'échange et le partage, la rencontre est toujours suivie d'un cocktail préparé pour l'occasion et en fonction de la thématique abordée. La prochaine édition aura lieu le 27 septembre 2023.

Le replay de la conférence peut être demandé à silab@ecolelasource.ch