

# Manger du poisson pour sa santé, en préservant la planète

Conférence

65 Promenade des Anglais, 06000 Nice

GPS : 65 Promenade des Anglais, 06000 Nice

Le 7 mars 2025 | 10h00 - 10h45

En plus des indispensables protéines, les poissons (surtout ceux dits gras : saumon, maquereau, sardine ou hareng) et les fruits de mer apportent des acides gras essentiels comme les oméga-3, protecteurs pour le système cardiovasculaire. Ils sont souvent riches en vitamines B12 et B6, ainsi qu'en minéraux (iode, phosphore et sélénium). Leurs effets bénéfiques pour la santé ne sont plus à prouver. Il ne faudrait pas pour autant mettre ces espèces en danger. C'est LE message du meilleur chef au monde 2019 qui se bat notamment pour le respect des cycles de la nature et des circuits courts. Avec **Mauro Colagreco**, meilleur chef au monde 2019 et chef trois étoiles Michelin au Mirazur, à Menton **Carole Rovère**, chargée de recherche Inserm, Institut de Pharmacologie Moléculaire et Cellulaire, Université Côte d'Azur-CNRS UMR7275-INSERM U1323, team leader AlzPark **Stéphane Schneider** gastro-entérologue, professeur de nutrition et vice-président de la Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme (SFNCM)  
**Modération** : Beatrice Parrino, rédactrice en chef adjointe au Point Réservation sur : <https://evenements.lepoint.fr/neuroplanete/programme/>

## Admission

gratuit