

Présentations, Conférences, Débats :

Les Mardis de la Mer d'Iroise



Mardi 13 décembre 2022

L'océan : saveurs et bienfaits

Nous savons que les hommes se sont nourris depuis le début de l'humanité de ce qu'ils ont trouvé au bord de la mer et plus au large dans les océans. La consommation des produits de la mer est bénéfique à la santé humaine car ils contiennent en particulier de l'iode, des sels minéraux, des oligo-éléments, des vitamines ainsi que des protéines, des glucides et des lipides.

Après un historique des pratiques du passé et une présentation de la bibliographie, la conférence éclaire sur chaque famille et espèce de poisson, crustacé, mollusque et algue marins ainsi que sur les éléments qu'ils contiennent avec leurs propriétés et atouts pour le corps humain. Ils sont bons pour le développement, la peau, contre la fatigue et le vieillissement et pour éviter notamment des problèmes neurologiques, cardiovasculaires, immunitaires, rhumatismes et cancers...

Des exemples de produits spécifiques à consommer et de leur préparation sont donnés. La dernière partie est consacrée à la description des algues alimentaires, moins connues mais à la mode, leurs atouts et leur préparation.

Un hommage sera rendu au professeur Maurice Fontaine, personnalité érudite dans le domaine de la mer et auteur de plusieurs articles sur les bénéfices des aliments offerts par l'océan comme les poissons et les huîtres. Pour vivre, comme lui, plus d'un siècle, la recette est de suivre ses recommandations.

Gilles Chatry,
chargé des archives et du patrimoine intellectuel de l'Ifremer,
vice-président du Comité Bretagne occidentale de l'Institut Français de la Mer (IFM) et ingénieur chimiste



Conférence en présentiel
de 17 h 30 à 19 h

Brest Business School,
2 av. de Provence
à Brest

Entrée libre
avec inscription obligatoire
dans la limite des places
disponibles

Inscription :

<https://forms.gle/SdsSABZwM4347j5KA>

Programme complet sur
<https://ifmbrest.wordpress.com/>

En partenariat avec :