



## Analyse des grands titres

- Message fautif : Riche en oméga-3, en vitamines et en antioxydants, le jaune d'œuf aurait tout du bon élève nutritionnel
- Méthodologie
- Résultats nuancés : la formation de plaques athéromateuse s'accélérait à partir de 40 ans, lorsque > 3 jaunes d'œufs par semaine, sans tenir compte de l'activité physique et des autres habitudes de vie.
- Conclusion : ne pas dépasser 2-3 jaunes d'œufs par semaine pour les personnes à risque de maladies cardiovasculaires.

## Comment vulgariser les messages en 140 caractères

### Exagère-t-on la nocivité des gras saturés?



SOPHIE ALLARD  
La Presse

**Pour protéger votre cœur, bannissez de votre assiette les gras saturés, nous martèlent les professionnels de la santé depuis des années. Et s'ils faisaient fausse route? De plus en plus d'experts, dont des Québécois, remettent en question les recommandations nutritionnelles actuelles sur les gras saturés.**

Dans un texte publié en ligne la semaine dernière dans la revue *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, des chercheurs de l'Université Laval prennent clairement position. Selon eux, il est plus que temps de revoir les recommandations nutritionnelles sur les gras saturés.

## Comment vulgariser les messages en 140 caractères

### Exagère-t-on la nocivité des gras saturés?



**catlefebvre**

Nov 05, 4:49am via Hootsuite

Peut-être, mais les végétaux restent les meilleurs pr le coeur RT @Emric: Exagère-t-on la nocivité des gras saturés? [ow.ly/DRs5z](https://ow.ly/DRs5z)

## Comment vulgariser les messages en 140 caractères



<https://www.youtube.com/watch?v=0QY0jG2k1j8>

## Sur Facebook



**Le nutritionniste urbain** a partagé un lien.  
24 septembre

Ce ne sont pas toutes les boissons végétales qui s'équivalent...



## La gestion des commentaires



**Eveline Leblanc** Pourquoi on sent à plein nez la commandite des producteurs laitiers dans cet article? Qui boit du lait pour les protéines, de toute façon? D'accord avec Jasmin. Laissons le lait aux veaux.

J'aime · Répondre · 4 · 24 septembre, à 17:47



**Gitsy Millette** Dislike button needed.

J'aime · Répondre · 4 · 24 septembre, à 10:06



**Ilsa Gosselin** Eliz Hadjiev

J'aime · Répondre · 1 · 24 septembre, à 12:00



**Janie Massicotte** Martin Sauvageau et Marie-Pascale Pelletier, j'pense qu'on en avait déjà jasés?

J'aime · Répondre · 1 · 24 septembre, à 09:55



**Martin Sauvageau** Ça dépend pourquoi tu bois du lait végétal. ✕

Si c'est pour les protéines c'est une chose, si par contre ce n'est que pour verser dans tes céréales, c'en est une autre... 😊

J'aime · 2 · 24 septembre, à 10:09



**Le nutritionniste urbain** Voilà! Je pense qu'on peut voir ces boissons végétales moins riches en protéines non pas comme des substituts du lait, mais plutôt comme des aliments à part entière. Je ne sais pas si mon raisonnement est clair! 😊

## En somme

- Lire les articles au complet
  - Nuancer au besoin
  - Soyez le plus clair et le plus concis possible dans vos messages
  - N'oubliez pas de consulter les commentaires et les mentions pour nuancer à nouveau, s'il y a lieu.

## Pour me suivre...

 @catlefebvre