

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST MET EN PLACE  
À SAINT-DIÉ-DES-VOSGES À PARTIR DU 4 JUIN LES ATELIERS :

# "CHARLOTTE ET PAPILLOTES" FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

Il y a près de 24 siècles, Hippocrate disait "Tu feras de ton aliment ton médicament". Aujourd'hui, les données scientifiques les plus récentes ne cessent de nous rappeler l'importance capitale d'une alimentation de qualité.... A l'époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, savoir décrypter les étiquettes des produits agro-alimentaires devient notamment un geste santé. Comment lire ces étiquettes ? Quels produits privilégier ? Mais aussi quels contenants utiliser ?

Pour répondre à l'ensemble de ces questions, la Mutualité Française Grand Est met en place à Saint-Dié-des-Vosges à partir du 4 juin les ateliers "Charlotte et Papillotes, faites le ménage en cuisine" afin d'aider la population locale à repérer les produits les plus polluants tout en lui présentant des alternatives plus saines pour les remplacer.

Ce cycle d'ateliers, animé par une professionnelle de la Prévention Santé de la Mutualité Française Grand Est, a été conçu pour apporter des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre, mais permettent de réduire ses expositions aux polluants. L'animatrice révélera aux participants les clés d'une alimentation santé et d'une consommation éclairée en matière d'achats, de transformation, de consommation et de conservation des aliments.

1<sup>er</sup> atelier : LUNDI 4 JUIN

"Comprendre pour mieux agir, décrypter les liens entre alimentation et santé"

2<sup>ème</sup> atelier : LUNDI 11 JUIN

"Micronutrition et lecture des étiquettes / Etre un consommateur averti"

3<sup>ème</sup> atelier : LUNDI 25 JUIN

"Etre un(e) cuisinier(e) averti(e) ! Savoir choisir ses contenants et ustensiles de cuisine"

*Pour tous les ateliers : RDV à la salle de réunion de la Gare SNCF de Saint-Dié-des-Vosges de 14h à 17h*

📍 Renseignements et inscriptions obligatoires : 06 49 85 62 31 - [inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)

*Gratuit et ouvert à tous sous réserve d'inscription préalable*