



**JUIN 2018** 

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST MET EN PLACE À <u>SAINT-DIÉ-DES-VOSGES</u> 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 révèlera 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.

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

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

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

"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

(i) Renseignements et inscriptions obligatoires : 06 49 85 62 31 - inscription@mfge.fr

Gratuit et ouvert à tous sous réserve d'inscription préalable

www.grandest.mutualite.fr



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 149 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en œuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.

Votre <u>CONTACT</u> <u>PRESSE</u> :