

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE
À CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE LE 20 NOVEMBRE LA CONFÉRENCE-DÉBAT :

"ET SI MON ALIMENTATION M'AIDAIT À GARDER MES YEUX EN BONNE SANTÉ ?"

La Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) représente la 1^{ère} cause de malvoyance chez les adultes en France. Elle correspond au vieillissement trop rapide de la macula, région centrale de la rétine. La DMLA atteint la vision centrale, ce qui entraîne une gêne pour lire, voir les détails fins, coudre, reconnaître les visages dans la rue, etc. Pour prévenir ce type de malvoyance, notre alimentation a toute son importance. En effet, le contenu de nos repas influe directement sur notre vision : une alimentation appropriée, riche en antioxydants, en acides gras oméga 3 et en caroténoïdes (pigments jaunes orangés de la carotte par exemple) prévient le vieillissement prématuré de nos cellules.

Considérant qu'une alimentation équilibrée est primordiale pour le maintien d'une bonne vision, la Mutualité Française Grand-Est, en partenariat avec le Clic de Châlons-en-Champagne et la Mutualité Française Champagne-Ardenne SSAM, organise le 20 novembre à Châlons-en-Champagne une conférence-débat intitulée "Et si mon alimentation m'aiderait à garder mes yeux en bonne santé ?", gratuite et ouverte à tous sur inscription.

Cette conférence, animée par Thierry MICHEL (diététicien micro-nutritionniste), sera consacrée aux pathologies de la vision en lien avec l'alimentation, aux mécanismes et facteurs favorisant la DMLA et aux aliments dits "protecteurs".

Conférence-débat : **MARDI 20 NOVEMBRE À 14H30**

Auditorium F. Pelloutier, 1 place de Verdun à Châlons-en-Champagne

A l'issue de ce temps d'échange et d'information, il sera proposé aux participants de s'inscrire à la 2nde étape du programme composée d'un parcours prévention d'1h baptisé "Longue vie à la vue !", le **27 novembre 2018** (sur rendez-vous uniquement). Ce parcours sera composé d'un temps collectif de visite d'exposition, puis d'un temps individuel de test visuel réalisé par un opticien mutualiste.

① 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 **CONTACT**
PRESSE :

Cécile **MOFFROID**
> **06 88 82 95 81**
cmoffroid@mfge.fr