



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

GRAND EST

# Charlotte & Papillotes

## FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE



Cycle de 4 ateliers complémentaires suivis  
d'une collation santé pour apporter les clés  
d'une alimentation santé et d'une  
consommation éclairée : achat,  
transformation, consommation & conservation.

 DU 4 AU 25 JUIN 2019 À REIMS

PROGRAMME DÉTAILLÉ AU VERSO



#Rencontresanté



Action gratuite financée par la Conférence des financeurs de la Marne



GRAND EST

# Charlotte & Papillotes

## FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

### CYCLE DE 4 ATELIERS ALIMENTATION SANTÉ & CONSOMMATION ÉCLAIRÉE



Comprendre  
pour mieux agir !  
MARDI 4 JUIN 2019

- Importance de la nutrition pour aujourd'hui et pour demain
- Equilibre alimentaire
- Nutrition et prévention des maladies cardio-vasculaires

Importance  
des micronutriments !  
MARDI 11 JUIN 2019



- 5 clés pour une alimentation santé
- Le microbiote intestinal : qu'est-ce que c'est ?

Etre un-e  
consommateur-trice  
averti-e !  
MARDI 18 JUIN 2019



- Décryptage des étiquettes

Etre un-e cuisinier-ère  
averti-e !  
MARDI 25 JUIN 2019



- Les modes de cuisson et de conservation
- Les six gestes à retenir au quotidien

Les ateliers ont lieu les mardis matins du 4 au 25 juin de 9h30 à 11h30 à la Mutualité Française Grand Est 11 rue des élus (3ème étage) à REIMS

ATELIERS GRATUITS (places limitées)  
SUR INSCRIPTION PRÉALABLE

Mutualité Française Grand Est  
**06 49 85 62 31**  
inscription@mfgf.fr

INSCRIPTION EN LIGNE  
VIA LE QR CODE

