



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.

EN SEPTEMBRE / OCTOBRE 2019  
À THIONVILLE

PROGRAMME DÉTAILLÉ AU VERSO



#Rencontresanté

  
Portes  
de France  
THIONVILLE  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION



GRAND EST

# Charlotte & Papillotes

## FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

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



Comprendre  
pour mieux agir !  
**LUNDI 23 SEPTEMBRE 2019**

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

Importance  
des micronutriments !  
**LUNDI 30 SEPTEMBRE 2019**



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



Etre un(e)  
consommateur (trice)  
averti(e) !  
**LUNDI 7 OCTOBRE 2019**

- Plan alimentaire sur une semaine
- Décryptage des étiquettes

Etre un(e) cuisinier(e)  
averti(e) !  
**LUNDI 14 OCTOBRE 2019**



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

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h30  
au Gérontonord  
94 Route de Gentrage  
**THONVILLE**

ATELIERS GRATUITS (places limitées)  
SUR INSCRIPTION PRÉALABLE

Mutualité Française Grand Est  
**06 49 85 62 31**

[inscription@mfgc.fr](mailto:inscription@mfgc.fr)

INSCRIPTION EN LIGNE  
AVEC LE QR CODE



#Rencontresanté