



Communiqué de *presse*

Juin 2019



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires proposent le 13 juin à Bar-le-Duc une conférence-débat visant à promouvoir une alimentation équilibrée intitulée :

“MON ASSIETTE ANTI-ÂGE”

Le contenu de notre alimentation 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.

Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, la Mutualité Française Grand Est, le Département de la Meuse et l'ILCG de Bar-Le-Duc et ses environs, organisent le 13 juin à Bar-le-Duc une conférence-débat gratuite intitulée « Mon assiette anti-âge : conseils et idées gourmandes pour garder la forme ».

■ **13.06.19** à 14h30

à la salle de conférence des Archives départementales, 26 rue d'Aulnois à Bar-le-Duc.

Animée par Anne Laure FRUIT (diététicienne micro-nutritionniste) qui distillera ses conseils et idées gourmandes, cette conférence-débat a vocation à :

- lutter contre le stress oxydatif, le vieillissement cérébral, l'altération de la vision (DMLA),
- améliorer le sommeil,
- entretenir la masse musculaire, le capital osseux et musculaire.

A l'issue de cette conférence-débat, les participants pourront s'inscrire à la seconde étape du programme composée d'un parcours prévention de repérage intitulé « Longue vie à la vue »

■ **20.06.19** sur RDV

Ce parcours sera composé d'un temps collectif autour d'une exposition et d'un temps individuel basé sur un test visuel réalisé par un opticien mutualiste.

Gratuit et accessible à tous, sous réserve d'inscription.

**Infos
et inscriptions :**
06 49 85 62 31
inscription@mfge.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. 157 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 oeuvre 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

grandest.mutualite.fr