



Invitation *presse*

Septembre 2019



La Mutualité Française Grand Est & la Communauté d'Agglomération Portes de France Thionville mettent en place à Thionville à partir du 23 septembre 2019 un programme de prévention intitulé

“CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE !”

Les données scientifiques nous rappellent l'importance capitale d'une alimentation de qualité. C'est désormais prouvé, le ventre agit comme un deuxième cerveau. Ainsi, ce que nous mangeons favorise ou au contraire prévient l'apparition de certaines maladies. A renfort de marketing et des lobbies agroalimentaires, nous avons été nombreux à nous tourner vers l'alimentation industrielle et transformée, jusqu'à ne plus savoir ce qui se trouve réellement dans notre assiette. Comment lire les étiquettes des produits agro-alimentaires ? Quels produits privilégier ? Mais aussi quels contenants utiliser ?

Pour répondre à l'ensemble de ces questions, la Mutualité Française Grand Est et la Communauté d'Agglomération Portes de France Thionville, mettent en place dès le 23 septembre à Thionville les ateliers « Charlotte et Papillotes, faites le ménage en cuisine » afin d'aider la population locale à repérer les produits les plus polluants dans sa cuisine tout en lui présentant des alternatives plus saines pour les remplacer.

Ce cycle de quatre ateliers, animés par et une diététicienne et 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 nos expositions aux polluants. L'animatrice révélera 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.

23.09.19 : atelier 1 « Comprendre pour mieux agir »

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

30.10.19 : atelier 2 « Importance des micronutriments »

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

07.10.19 : atelier 3 « Etre un(e) consommateur(trice) averti(e) ! »

- Décryptage des étiquettes

14.10.19 : atelier 4 « Etre un(e) cuisinier(e) averti(e) ! »

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

Ateliers de 14h à 16h30 à la Maison des Quartiers de la Côte des Roses, 58 allée Bel Air à Thionville.

Gratuit et ouvert à tous.



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