



# Communiqué de *presse*

Octobre 2019



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place à Sézanne à partir du 5 novembre 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, en partenariat avec le Département de la Marne et le Centre intercommunal d'action sociale des Coteaux Sézannais, **mettent en place à partir du 5 novembre à Sézanne les ateliers “Charlotte & 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 programme est co-financé par la Conférence des financeurs de la Marne.

Ce cycle de 4 ateliers, 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.

- 05.11.19** atelier 1 “Comprendre pour mieux agir”
- Importance de la nutrition pour aujourd'hui et pour demain
  - Equilibre alimentaire
  - Nutrition et prévention des maladies cardio-vasculaires
- 12.11.19** atelier 2 “Importance des micronutriments ”
- 5 clés pour une alimentation santé
  - Le microbiote intestinal : qu'est-ce que c'est ?
- 19.11.19** atelier 3 “Etre un(e) consommateur(trice) averti(e) !”
- Décryptage des étiquettes
- 26.11.19** atelier 4 “Etre un(e) cuisinier(e) averti(e) !”
- Les modes de cuisson et de conservation
  - Les six gestes à retenir au quotidien

**Gratuit**  
**et ouvert à tous**  
**Inscriptions :**  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr

Les ateliers auront lieu de 14h à 16h à l'Espace Solid'âge - Bâtiment La Brie - Appartement 60 - avenue Charles de Gaulle à Sézanne.

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**