



Communiqué de *presse*

Février 2019



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place à Ligny-en-Barrois (Meuse) à partir du jeudi 5 mars 2020 un programme de prévention intitulé :

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

Les données scientifiques nous rappellent l'importance capitale d'une alimentation de qualité. C'est désormais prouvé, 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 ? Et comment cuisiner sainement et simplement ?

Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec le Département de la Meuse et l'Instance locale de coordination gérontologique (ILCG) Barrois, mettent en place à Ligny-en-Barrois dès le 5 mars 2020 le programme “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.

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.

■ 05.03.20 : atelier 1

“Parlons habitudes alimentaires ! Augmenter ? Aller vers ? Réduire ? Les clés d'une alimentation saine”

■ 12.03.20 : atelier 2

“Parlons équilibre alimentaire ! Bien manger, bien digérer. Le ventre, deuxième cerveau ?”

■ 19.03.20 : atelier 3

“Consommons autrement ! Décrypter les étiquettes, choisir ses modes de cuisson et de conservation”

■ 02.04.20 : atelier 4

“Cuisinons ensemble : de la théorie à la pratique !”

Les ateliers de mars ont lieu de 14h à 16h30 au CIAS de Ligny-en-Barrois, 14 rue des Etats-Unis. L'atelier “cuisine” du 2 avril se déroulera quant à lui de 10h30 à 13h30 à Saint-Amand-sur-Ornain, 22 Grand Rue.

Ce programme est entièrement gratuit et accessible à tou.te.s sur inscription.



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. 158 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