



# Communiqué de *presse*

Février 2019



La Mutualité Française Grand Est, la Ville de Reims et le Département de la Marne mettent en place à Reims dès le jeudi 19 mars 2020 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, 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 la Ville de Reims et le Département de la Marne, mettent en place à Reims dès le 19 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.

■ **19.03.20** : atelier 1

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

■ **26.03.20** : atelier 2

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

■ **02.04.20** : atelier 3

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

■ **09.04.20** : atelier 4

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

Les ateliers auront lieu de 9h30 à 12h à la Mutualité Française Grand Est, 11 rue des Elus à Reims (3<sup>ème</sup> étage).

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