



# Communiqué de *presse*

Novembre 2020



La Mutualité Française Grand Est propose dès le 20 novembre 2020 un cycle de quatre rencontres santé en ligne complémentaires consacrées à la thématique de l'alimentation 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 ? Et comment cuisiner sainement et simplement ?

Souhaitant promouvoir des habitudes alimentaires favorables à la santé, la Mutualité Française Grand Est met en place dès le 20 novembre 2020 un cycle de quatre rencontres santé en ligne complémentaires “Charlotte & papillotes, faites le ménage en cuisine !” afin d'aider la population à avoir une alimentation santé tout en restant à l'écoute de soi.

Ce cycle de 4 conférences en ligne est animé par des diététiciennes.

- 20.11.2020** conférence 1 “Les nouveaux repères nutritionnels : comment faire pour manger mieux ?”
- 26.11.2020** conférence 2 “Décrypter les étiquettes pour choisir ce que l'on met dans notre assiette”
- 04.12.2020** conférence 3 “Faim, envies, plaisir... Quelle est leur place dans notre alimentation ?”
- 11.12.2020** conférence 4 “Comment la micronutrition nous guide vers les bons choix alimentaires ?”

Toutes les web-conférences ont lieu de 10h à 11h. Elles sont organisées sur la plateforme sécurisée Livestorm ; l'inscription se fait via le lien indiqué dans l'encadré ci-côté [en cas de non-réception du mail de confirmation d'inscription, vérifier les SPAM].

Gratuit et ouvert à tou.te.s.

Un lien vers le replay de chaque conférence sera envoyé aux personnes s'étant au préalable inscrites aux événements.



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@mfgf.fr

[grandest.mutualite.fr](https://www.grandest.mutualite.fr)