



# Communiqué de *presse*

Janvier 2021



Dans le cadre de ses actions de prévention santé, la Mutualité Française Grand Est organise une rencontre santé en ligne :

## “UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE : VITE FAIT ET BIEN FAIT !”

L'alimentation est un facteur reconnu de bien-être et de bonne santé. Elle contribue à lutter contre des maladies chroniques trop répandues dans notre société : en France, près de la moitié des adultes et 17 % des enfants sont en surpoids. Les problèmes cardiovasculaires, les cancers et le diabète de type 2 sont également fréquents à l'échelle de la population. La consommation de sel, après avoir diminué au début des années 2000, stagne à un niveau beaucoup trop élevé, celle de sucre est trop importante tandis que la consommation de fruits et légumes et de fibres est beaucoup trop faible selon le Ministère des Solidarités et de la Santé.

Avec nos vies très chargées, les adultes manquent souvent de temps. Lors du premier confinement, moment où nous avons plus de temps, une enquête CoviPrev a mis en évidence que 37 % des personnes interrogées avaient pris l'habitude de cuisiner plus de plats-maison (contre 4 % moins que d'habitude).

Très engagée dans le domaine de la prévention santé, la Mutualité Française Grand Est organise une web-conférence le samedi 6 février, de 9h30 à 10h30. Celle-ci sera animée par une diététicienne qui apportera des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre mais qui permettent d'équilibrer notre alimentation au quotidien.

### Au programme :

- \* Apprendre à conjuguer plat équilibré et emploi du temps bien chargé
- \* Connaître les indispensables du placard et savoir composer sa liste de courses
- \* Partir à la découverte du «batchcooking» ou du «meal prep»
- \* Comprendre l'intérêt du fait-maison pour la santé et le porte-monnaie

**06.02.2021** 9h30-10h30 web-conférence “ Une assiette équilibrée : vite fait et bien fait ! ”

Web-conférence organisée 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 sous réserve d'inscription.**



### À PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

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. 161 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* :

Lorraine MEYER  
06 87 14 22 39  
lmeyer@mfge.fr

**grandest.mutualite.fr**

