



Communiqué de *presse*

Avril 2021

La Mutualité Française Grand Est et ses partenaires mettent en place à Bouxières-aux-Chênes à partir du 25 mai 2021 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, le département de Meurthe-et-Moselle et la commune de Bouxières-aux-Chênes, mettent en place à Bouxières-aux-Chênes dès le 25 mai 2021 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.

- ▶ 25.05.2021 : atelier 1 :
« Parlons habitudes alimentaires ! Augmenter ? Aller vers ? Réduire ? Les clés d'une alimentation saine »
- ▶ 01.06.2021 : atelier 2 :
« Décrypter les étiquettes pour choisir ce que l'on met dans son assiette »
- ▶ 08.06.2021 : atelier 3 :
« Consommons autrement ! Repérer les additifs, choisir ses modes de cuisson et de conservation »
- ▶ 15.06.2021 : atelier 4 :
« Partageons nos astuces pour cuisiner autrement ! »

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h30 au Centre socio-culturel du Père Gérard, rue des églantiers, à Bouxières-aux-Chênes.

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



À PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 162 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

