



Communiqué de *presse*

Mai 2021



La Mutualité Française Grand Est met en place aux mois de mai et juin 2021 un programme de prévention "en ligne" gratuit et ouvert à tou.te.s consacré aux polluants du quotidien 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 ?

Pour répondre à l'ensemble de ces questions, la Mutualité Française Grand Est organise des ateliers "Charlotte et papillotes, faites le ménage en cuisine" sur la plateforme sécurisée "Zoom" afin d'aider la population à repérer les produits les plus polluants dans sa cuisine tout en lui présentant des alternatives plus saines pour les remplacer.

Ce cycle d'ateliers a été conçu pour apporter des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre, mais permettent de réduire ses expositions aux polluants. 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. L'atelier 1, proposé le 18 mai, était consacré aux 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 **9h30 à 11h en ligne sur Zoom**. Le lien de connexion sera envoyé après l'inscription.

Ce programme est entièrement **gratuit** et accessible à tou.te.s sur inscription (nombre de places limité).



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* :

Cécile MOFFROID
06 88 82 95 81
cmoffroid@mfge.fr

grandest.mutualite.fr