



Communiqué de *presse*

Septembre 2021



La Mutualité Française Grand Est et ses partenaires mettent en place à Charmes à partir du 30 septembre 2021 un programme de prévention consacré aux secrets d'une alimentation santé, 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 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, en partenariat avec la ville de Charmes et la Conférence des financeurs de la Prévention et de la perte d'autonomie des Vosges, organise les ateliers “Charlotte et 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.

Ce cycle de 4 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.

- | | |
|---|---|
| 30.09.2021 1 ^{er} atelier | “Parlons habitudes alimentaires ! Augmenter ? Aller vers ? Réduire ? Les clés d'une alimentation saine” |
| 07.10.2021 2 ^e atelier | “Décrypter les étiquettes pour choisir ce que l'on met dans son assiette” |
| 14.10.2021 3 ^e atelier | “Consommons autrement ! Repérer les additifs, choisir ses modes de cuisson et de conservation” |
| 21.10.2021 4 ^e atelier | “A la découverte de nos sensations alimentaires” |

Les ateliers ont lieu de 14h30 à 17h, salle des Charmottes, 7 rue des Ecoles à Charmes.

Gratuit et ouvert à tou.te.s sous réserve d'inscription préalable. Pour participer à cet évènement, merci de vous munir de votre pass sanitaire valide, papier ou numérique (certificat de vaccination ou certificat de test négatif de moins de 72h).

Inscription obligatoire :
06 49 85 62 31 ou
inscription@mfgc.fr

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. 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@mfgc.fr

grandest.mutualite.fr