



# Communiqué de *presse*

Octobre 2021



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place à Châlons-en-Champagne à partir du 5 novembre 2021 un programme de prévention consacré aux secrets d'une alimentation santé, 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 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 le CCAS de la ville de Châlons-en-Champagne, **organisent les ateliers “Charlotte et papillotes, faites le ménage en cuisine” afin d'aider les participants à repérer les produits les plus polluants dans leur cuisine tout en leur 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'animateur 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.

- |   |   |
|---|---|
| <b>05.11.2021</b>   1 <sup>er</sup> atelier | “Parlons habitudes alimentaires ! Augmenter ? Aller vers ? Réduire ? Les clés d'une alimentation saine” |
| <b>19.11.2021</b>   2 <sup>e</sup> atelier  | “Décrypter les étiquettes pour choisir ce que l'on met dans son assiette”                               |
| <b>26.11.2021</b>   3 <sup>e</sup> atelier  | “Partageons nos astuces pour cuisiner autrement !”  |
| <b>03.12.2021</b>   4 <sup>e</sup> atelier  | “Consommons autrement ! Repérer les additifs, choisir ses modes de cuisson et de conservation”          |

Les ateliers ont lieu de 14h30 à 16h30, au Centre de maintien à domicile Eugénie Cotton (salle Saint Jacques), 47 rue Léon Bourgeois à Châlons-en-Champagne.

Gratuit et ouvert à tou.te.s.

En fonction des conditions impératives fixées par la réglementation, notamment le nombre de participants, le pass sanitaire pourra être demandé.



*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**