



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE



Cycle de 4 ateliers complémentaires suivis
d'une collation santé pour apporter les clés
d'une alimentation santé et d'une
consommation éclairée : achat,
transformation, consommation & conservation.

DU 5 AU 26 NOVEMBRE 2019

À SEZANNE

PROGRAMME DÉTAILLÉ AU VERSO



#Rencontresanté



GRAND EST

Charlotte & Papillotes

FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

CYCLE DE 4 ATELIERS ALIMENTATION SANTÉ & CONSOMMATION ÉCLAIRÉE



Comprendre
pour mieux agir !
MARDI 5 NOVEMBRE 2019

- Importance de la nutrition pour aujourd'hui et pour demain
- Equilibre alimentaire
- Nutrition et prévention des maladies cardio-vasculaires

Importance
des micronutriments !
MARDI 12 NOVEMBRE 2019



- 5 clés pour une alimentation santé
- Le microbiote intestinal : qu'est-ce que c'est ?



Etre un-e
consommateur-trice
averti-e !
MARDI 19 NOVEMBRE 2019

- Décryptage des étiquettes

Etre un-e cuisinier-ère
averti-e !
MARDI 26 NOVEMBRE 2019



- Les modes de cuisson et de conservation
- Les six gestes à retenir au quotidien

Les ateliers ont lieu du 5 au 26 novembre de 14h à 16h à l'Espace Solid'âge
Bâtiment La Brie - Appartement 60 - Av. Charles de Gaulle à SEZANNE

ATELIERS GRATUITS (places limitées)
SUR INSCRIPTION PRÉALABLE

CIAS des Coteaux Sézannais

03 26 80 68 45

INSCRIPTION EN LIGNE
VIA LE QR CODE

