



## Apprenez à lire les étiquettes alimentaires

Atelier santé

**Jeudi 18 avril à Saint-André-de-Sangonis, de 14h30 à 16h30**

**Lieu précis communiqué lors de l'inscription**

Gratuit. Ouvert aux familles.

Sur inscription auprès de Mozaïka au 04 67 57 41 91

Dans la limite des places disponibles.

**La Mutualité Française Occitanie et le centre municipal socio-culturel et sportif de Saint-André-de-Sangonis vous invitent à participer à un atelier « Apprenez à lire les étiquettes alimentaires ». Il vous permettra de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et vous encouragera à devenir acteur de votre santé.**



### Au programme :

- Les bases de l'équilibre alimentaire.
- Une analyse d'emballages et d'étiquettes de produits alimentaires du quotidien.
- Les bienfaits de la cuisine « fait-maison ».

### Intervenante :

Une diététicienne.

De la documentation vous sera offerte.

A une époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, il faut savoir décrypter leurs étiquettes pour bien choisir ses aliments. Mais entre profusion d'informations nutritionnelles et profusion de l'offre alimentaire... Plus facile à dire qu'à faire ! Comment s'y retrouver lors des courses ? Quels sont réflexes à adopter ?

### A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT :** Raphaëlle Cadenas – 06.99.22.92.41 – [raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr](mailto:raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr)