



Apprenez à lire les étiquettes alimentaires

Atelier santé

Mardi 4 juin à Olemps, de 10h à 12h

Maison de santé, 11 impasse Arcopole

Gratuit. Sur inscription par SMS au 06 67 76 44 98

(De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, du lundi au jeudi, et le vendredi jusqu'à 17h.)

La Mutualité Française Occitanie vous invite à participer à un atelier « Apprenez à lire les étiquettes », le mardi 4 juin à Olemps.



Au programme :

Cet atelier, animé par une diététicienne, propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien.

Il vous permettra ainsi de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et vous encouragera à être acteurs de votre santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

De la documentation vous sera offerte afin que vous puissiez appliquer ces conseils chez vous.

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 les 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 : Laurence ROBERT DUBOIS – 06 67 76 44 98 – laurence.robertydubois@mutoccitanie.fr