



ATELIER SANTÉ  
Apprenez à lire  
*les étiquettes  
alimentaires*

**GRATUIT**  
sur inscription



**MARDI**  
**19 NOVEMBRE**

De 14h à 16h



**PERPIGNAN**


Lieu précis communiqué  
lors de l'inscription



**Partenaire :**

 Vivre en  
Béguinage  
*La Vie en mieux!*

  
[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



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 ?**

La Mutualité Française Occitanie vous invite 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.

## Programme

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

A l'issue de l'atelier, de la documentation vous sera offerte afin que vous puissiez appliquer ces conseils chez vous.

## Intervenante

Une diététicienne.

**GRATUIT**  
sur inscription  
au **06 68 09 05 54**

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