



ATELIER SANTÉ

Apprenez à lire  
*les étiquettes*

**GRATUIT**  
sur inscription



**MARDI 11 MARS**  
De 18h à 20h




**VALENCE  
D'ALBIGEOIS**  
Salle Foyer Rural,  
45 avenue Pierre Souyris



**Partenaires :**



[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 les réflexes à adopter ?

La Mutualité Française Occitanie vous invite à participer à un atelier « Apprenez à lire les étiquettes ».

## Programme

Cet atelier 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 ».

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

## Intervenante

**Marion DROZD**, diététicienne-nutritionniste.

**GRATUIT**  
sur inscription  
auprès de l'Espace  
France services Val81  
au **05 63 53 72 15**



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