



RENCONTRE SANTÉ

# MA FOURCHETTE *change d'assiette*



*Mardis*

**1 et 8 octobre 2024**

20h - 22h

**SALLE COMMUNALE**  
15 rue de Ménez Bos  
**SAINT-SEGAL**

Vous voulez manger plus équilibré ?  
Vous aimeriez faire un geste pour la planète ?  
Mais vous ne savez pas par où commencer ?  
**Participez aux deux ateliers pour aborder l'alimentation équilibrée et durable.**

**GRATUIT**

Sur inscription

**CLIQUEZ ICI**

**06 83 96 26 16**

[ljeglot@bretagne.mutualite.fr](mailto:ljeglot@bretagne.mutualite.fr)



**#Rencontresanté**

# UN GESTE POUR MA SANTÉ ET LA PLANÈTE !

Un contenu en 4 parties :

- **Liens entre mon assiette et la planète :** questionnements sur l'alimentation équilibrée et durable
- **Les besoins de mon corps :** présentation des besoins physiologiques tout en tenant compte de l'aspect environnemental de l'alimentation
- **Manger équilibré et durable :** point sur les produits transformés, les produits de saison, locaux et bio, pistes pour manger varié
- **En pratique :** décryptage des étiquettes (informations nutritionnelles, labels, pièges marketing...)

**Des outils d'animation variés** permettront de réfléchir à l'impact de nos modes de consommation et de rechercher des alternatives plus saines et simples à mettre en œuvre.

**Manger équilibré et durable, c'est possible !**

Le groupe est limité  
à une douzaine de participants.

Les partenaires :



Pays de Brest  
PÔLE MÉTROPOLITAIN

