



► PARCOURS PRÉVENTION

Eveillez vos papilles !

Rendez-vous le mercredi 13 mai – de 9h30 à 14h à Châteauroux
Participez aux 3 ateliers culinaires de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par une diététicienne nutritionniste.
Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME

Pourquoi des ateliers culinaires ?

Pour contribuer à l'amélioration de votre qualité de vie et de votre bien-être, en vous proposant de découvrir et vous approprier les clés d'une alimentation équilibrée et variée.

Convivialité et partage

Lors de ces ateliers, nous réaliserons ensemble de savoureuses recettes, faciles à reproduire dans votre quotidien.

Ce sera l'occasion d'échanger sur le rôle de l'alimentation, les plaisirs et recommandations nutritionnelles associés.

Pour aller plus loin

En complément des trois ateliers, vous aurez la possibilité de bénéficier d'un entretien individuel, mené par une diététicienne-nutritionniste. Ce temps d'accompagnement permettra d'adapter au mieux les conseils transmis à votre quotidien.



Atelier culinaire 1 « Les sens en éveil »

Mercredi 13 mai / De 9 h 30 à 14 h

(Re)découverte de nos 5 sens

Echange sur les goûts et les aversions



Atelier culinaire 2 « L'alimentation, une question d'équilibre »

Mercredi 27 mai / De 9 h 30 à 14 h

Connaître les bases de l'équilibre alimentaire

Découverte de nouveaux aliments (légumineuses), aromates, épices, etc.

AU PROGRAMME (suite)



Atelier culinaire 3 « Les clés du consommateur averti »

Mercredi 10 juin / De 9 h 30 à 14 h

Décryptage des étiquettes alimentaires

Tout savoir sur les matières grasses, les sucres et le sel



Entretien individuel (optionnel)

Sur rendez-vous – A programmer

Obtenir des conseils personnalisés



Séance bilan

Mardi 22 septembre – De 10 h à 12 h (à confirmer)

Partager son expérience, ses progrès et ses difficultés

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle Marcel Paul, 30 rue des Etats-Unis, 36000 Châteauroux



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des ateliers culinaires et des temps d'évaluation.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 06/05/2026 :

- En ligne : <https://app.evalandgo.com/f/282103/4q4fmJpySiY4GeYVtxhXDR>
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale)
- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- En flashant le QR Code ci-contre



Flashez
le QRCode

Cette action est menée en partenariat avec la CAVIMAC. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.

► **Rendez-vous le mercredi 13 mai – 9h30-14h à Châteauroux**

