

INFORMATIONS PRATIQUES

Il s'agit d'un parcours de prévention.
L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 22 06 29 15.

Les inscriptions sont possibles :

- par mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- par téléphone : 02 22 06 29 15
- en cliquant sur le lien suivant : <https://app.evalandgo.com/s/index.php?id=JTk3bSU5NG0IOUYIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQTk%3D>

► Informations pratiques

Dates : Les lundis 6, 13 et 20 mars de 14h à 16h
Lieu : Salle CMCAS, 85 rue des portes Cartier à Saint Malo



Prévention Santé



► Parcours de prévention

Info-intox sur l'alimentation



Antenne Camieg Bretagne



camieg-prevention-bretagne@camieg.org



02 22 06 29 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

Info-intox sur l'alimentation

Varié et équilibrer son alimentation est essentiel pour conserver son capital santé

Difficile de faire des choix éclairés pour préserver ce capital lorsqu'en matière d'alimentation, les idées fausses sont nombreuses et certains préjugés ou idées farfelues ont la vie dure : « il faut éviter les produits allégés » ; « le petit déjeuner est obligatoire » ; « les graisses font grossir », etc.

Afin de démêler le vrai du faux et de vous éclairer sur les repères essentiels pour une alimentation saine et équilibrée, participez aux 3 séances de ce parcours prévention.



▶ Séance 1 :

Le lundi 6 mars – 14h à 16h

- Echanges sur l'alimentation : idées reçues, croyances et représentations
- Connaître les bienfaits d'une alimentation équilibrée sur la santé
- Développer ses connaissances sur les recommandations nutritionnelles (pourquoi, comment manger varié et équilibré ?)
- Comprendre les repères de consommation du Plan National Nutrition Santé (PNNS)

▶ Séance 2 :

Le lundi 13 mars – 14h à 16h

- Elaboration de menus équilibrés fictifs et conseils de la diététicienne sur la composition, l'organisation des repas journaliers
- Astuces simples et faciles pour adopter une alimentation équilibrée

▶ Séance 3 :

Le lundi 20 mars – 14h à 16h

- Savoir décrypter et lire les étiquettes
- Etre mieux informé sur les allégations des emballages alimentaires

Séances animées par une diététicienne