

RENCONTRES SANTÉ *EN LIGNE*

JE MANGE DURABLE & ça commence ici !



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
BRETAGNE



Lundis

15, 22, 29 MARS

12 & 19 AVRIL 2021

12h45 – 13h45



**CYCLE DE 5 WEBCONFÉRENCES
EN LIGNE**

Lien de connexion transmis
après l'inscription



WEBCONFÉRENCES D'1H
SUR L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
ET DURABLE ANIMÉES PAR

- 2 professionnelles de la Mutualité Française Bretagne, diététicienne et chargée de prévention
- Pauline ROUSSEAU-GUEUTIN, enseignante chercheuse en hydrogéologie – EHESP
- Lisa PIERRE, chargée de projets association Vert le Jardin 35

GRATUIT

Renseignements

06 83 96 26 16

ljeglot@

bretagne.mutualite.fr

**INSCRIPTION
EN LIGNE
CLIQUER ICI**



#Rencontresanté

Vous vous intéressez à votre alimentation et à l'environnement ?

5 conférences en ligne et une seule ambition : prendre soin de votre santé et celle de vos proches

Bien se nourrir est une préoccupation qui peut très vite devenir un casse-tête. Est-ce que mes choix sont bons pour rester en bonne santé ? Est-ce qu'ils sont sains pour l'environnement ? A force de se questionner, on ne sait plus où donner de la tête et le découragement n'est jamais loin.

Pour vous aider à répondre à ces questions, et à d'autres, la Mutualité Française Bretagne vous propose cinq conférences, riches de quelques conseils simples et pratiques pour prendre soin de votre santé et de la planète.

- **15 MARS - « DE LA COULEUR DANS L'ASSIETTE »**, pour s'interroger sur les grands principes de l'équilibre alimentaire tout en se souciant des impacts de notre alimentation sur la planète.
- **22 MARS - « L'EAU À LA BOUCHE »**, pour aborder la qualité de l'eau en Bretagne et faire le point sur les avantages et inconvénients de l'eau du robinet et de l'eau en bouteille.
- **29 MARS - « J'ACHÈTE, JE MANGE... JE GASPILLE ? »**, pour interroger ses pratiques de consommateur de l'achat... à la poubelle et tenter de limiter le gaspillage alimentaire à la maison.
- **12 AVRIL - « ETIQUETTE, DIS-MOI CE QUE TU CACHES »**, pour apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires, à repérer les informations importantes et les pièges à éviter.
- **19 AVRIL - « LE COMPOST DANS TOUS SES ÉTATS ! »**, pour apprendre à faire et à utiliser son compost à la maison, mais aussi en appartement, en collectif... pour soi ou pour les autres.

GRATUIT

INSCRIPTION
EN LIGNE
CLIQUER ICI

Les partenaires :

