



BIEN MANGER, C'EST QUOI ?

AVEC **BRIGITTE ABGRALL**
& **ANNIE LE CAM**

Vous vous interrogez quant au choix des aliments en faisant vos courses ?
Vous êtes perdu face à la multitude des injonctions nutritionnelles ?
Vous voulez bien manger pour prévenir ou freiner
le développement de maladies chroniques ?

Nous vous proposons de venir échanger avec nous sur le thème du « Bien manger »

5 FÉVRIER 2025

14H-16H30 & 20H-22H

Afin que le maximum de personnes puisse participer,
nous vous proposons 2 sessions identiques, ouvertes à toutes et tous.



VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

En amont des interventions, nous recueillons vos questions
(toutes celles que vous souhaitez),
afin de les classer et d'y répondre au mieux le 5 février.

A découper et à remettre à l'accueil de la MPT
au plus tard le 15 janvier 2025

—
—
—
—
—
—
—
—

*Exemples : C'est quoi l'index glycémique ? Les steaks végétaux, intéressants ?
Le lait dé lactosé, intéressant ? Les produits contenant des édulcorants, bons pour ma santé ?*