

Dans le cadre des « **Rendez-vous nutrition** »

2 mois pour démasquer les **SUCRES cachés**

JANV. | FÉV. 2019



PROJECTION
ATELIERS
CONFÉRENCE

▷ Projection du film

SUGAR LAND

Précédé d'un accueil autour d'une soupe (dès 19h)
et suivi d'un débat avec des professionnels

MARDI 22 JANVIER À 19H30

Mégarama

1, rue René Cassin à Chalons

Tarif : 5 €

Le sucre est partout ! Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre alimentation ? Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée.

▷ Atelier cuisine

COMMENT CONSTITUER UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ?

LUNDI 28 JANVIER DE 13H30 À 16H

Espace Solidarité Famille « Arc-en-Ciel »

2 rue Colette à Chatenoy le Royal

Entrée gratuite sur inscription au 03 85 42 49 50

▷ Conférence

SUIS-JE ADDICT AU SUCRE ?

proposée par la CAMIEG

MARDI 29 JANVIER À 18H30

Espace Santé Prévention

1, place Sainte-Marie à Chalons

Avec une diététicienne

Entrée gratuite sur inscription au 03 45 16 12 15

▷ Ateliers

SAUREZ-VOUS DÉBUSQUER LES SUCRES CACHÉS ?

Autour des aliments du petit déjeuner

JEUDI 31 JANVIER À 16H

Autour des aliments du goûter

LUNDI 4 FÉVRIER À 14H30

Autour des aliments

des « sandwich/gamelles de midi »

VENDREDI 15 FÉVRIER À 12H15

Espace Santé Prévention

1, place Sainte-Marie à Chalons

Avec une diététicienne

Entrée gratuite sur inscription au 03 85 46 14 57

▷ Atelier

LE SUCRE ; ET SI ON LAISSAIT ÉMERGER D'AUTRES SOURCES DE RÉCONFORT

1ER ET 12 FÉVRIER DE 12H15 À 13H15

Espace Santé Prévention

1, place Sainte-Marie à Chalons

Avec une diététicienne / sophrologue

Entrée gratuite sur inscription au 03 85 46 14 57

▷ Atelier d'information

SUCRES, SIROPS, ÉDULCORANTS, QUE CHOISIR ?

proposée par la CAMIEG

MARDI 5 FÉVRIER À 18H30

Espace Santé Prévention

1, place Sainte-Marie à Chalons

Avec une diététicienne

Entrée gratuite sur inscription au 03 45 16 12 15

▷ Atelier

LE DIABÈTE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

JEUDI 21 FÉVRIER DE 14H À 15H30

Espace Santé Prévention

1, place Sainte-Marie à Chalons

Avec une diététicienne

Entrée gratuite sur inscription au 03 85 46 14 57



D'autres animations à venir...

www.facebook.com/SanteHandicapGrandChalons

▷ Les défis familles

BOIRE, MANGER, BOUGER

proposés par le service Santé et Handicap, dans le cadre de la démarche Atelier Santé Ville

Partagez un moment privilégié entre parents et enfants, autour d'ateliers ludiques et d'un goûter créatif. Avec une diététicienne

Gratuit, renseignements au 03 85 46 14 57

▷ Atelier d'échanges

proposés par les professionnels de la Maison de Santé de Saint-Loup-Géanges et le service Santé et Handicap du Grand Chalons

Maison de santé de Saint-Loup-Géanges

Gratuit