

Dans le cadre des actions nutrition  
de la Direction de la Santé Publique du Grand Chalon

# Les Rendez-vous Nutrition



## Ateliers « Bien manger, pas si compliqué ! » Programme d'avril à juillet 2013

*Venez-vous informer autour d'un temps d'échanges et d'ateliers pratiques. Différents sujets seront abordés pour mieux comprendre l'équilibre alimentaire, les pièges de la consommation, pour ne plus se mélanger les fourchettes. Chacun repartira en ayant fait le plein d'idées, de trucs et astuces, de recettes au fil des sujets !*

# Ateliers « Bien manger, pas si compliqué ! »

Un rendez-vous mensuel pour allier plaisir, équilibre et économie sans en faire « tout un plat »

Tous les 3<sup>èmes</sup> jeudi du mois  
14h00 à 15h30  
Et  
15h30 à 17h00

Qu'est ce que les acides gras trans ?

Comment manger sain et économique ?

Les étiquettes j'y comprends rien !

Quoi faire à manger ce soir ?

Comment garder la ligne ?

Avec l'intervention de : Sigolène Murat, diététicienne et de partenaires du territoire (associations, institutions...)

- **18 avril** « **Mes recettes et astuces antigaspi pour faire des économies !** »

*Pour tout savoir sur les dates limites, comment accommoder certains mets, trouver des astuces pour bien conserver les aliments...permettant à chacun de faire de réelles économies (200 à 400 € par an et par famille !) et parfois même de gagner du temps, tout en évitant le gaspillage !!*

*Par Delphine Caillet et Isabelle Rieutort du Grand Chalon*

- **16 mai** « **On mange quoi aujourd'hui ?** »

*Et si on anticipait nos menus de la semaine ? Une bonne façon d'éviter la panne d'inspiration et de faciliter la préparation de menus équilibrés.*

- **20 juin** « **Comment et pourquoi les régimes amaigrissant font grossir ?** »

*Plus de 90 % de gens qui font un régime en espérant maigrir reprennent du poids ensuite... Il est peut-être temps de changer de méthode.*

*Par le Dr Cyril Gauthier de la Clinique du Chalonnais*

- **18 juillet** « **Idées recettes pour préparer l'été** »

*Pour découvrir et échanger autour d'idées fraîches de pique-nique, buffet, barbecue, cocktails...*

**Inscription gratuite et obligatoire (places limitées): 03 85 46 14 57**

**Plus d'informations :**

---

**Direction de la Santé Publique du Grand Chalon  
ESPACE SANTE PREVENTION  
1 place Ste Marie  
71100 CHALON SUR SAÔNE**