

« L'alimentation : une alliée pour la santé »

Saint Martin – Janvier 2025

Le savez-vous ? Français, nous sommes Champions du monde... Du temps passé à table : plus de 2 heures¹. Cet art de vivre et ce mode de vie structurent notre quotidien. Outre ces composantes culturelles et sociales, l'alimentation fait aussi l'objet de nombreuses discussions et parfois de polémiques.

Accentués par le bruit médiatique et les discours excessifs et/ou contradictoires qui en ressortent, les messages de prévention santé associés à l'équilibre alimentaire finissent par perdre de leur sens. Finalement qu'est-ce qu'il est conseillé de manger au quotidien pour préserver son cœur, son cerveau et son capital osseux, tout en conservant l'indispensable composante « plaisir » ? Comment adapter la composition de ses repas en fonction de ses habitudes ? Comment se positionner face à la mode du « sans » ?

Afin de répondre à toutes ces questions, l'EVS de Saint Martin vous propose de participer au programme « **L'alimentation : une alliée pour la santé** », en partenariat avec l'association Brain Up. Sur 5 semaines, ce programme sera l'occasion de discuter avec une diététicienne diplômée et de partager vos expériences sur le sujet.

Cette intervention est gratuite. Elle se déroulera les 10, 17, 24 & 28 Janvier de 10h à 12h à Campagn'Art - Centre Culturel , Place de la mairie , 32300, Saint Martin.

Le nombre de places est limitée à 15 personnes. Inscrivez-vous vite auprès de Mme Godeheu au 0687531542.

Ce programme est financé grâce au soutien du département du Gers.

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr

¹ Source : Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) – Données du 5 mars 2018.