



SANTÉ & BIEN-ÊTRE des FEMMES

L'ALIMENTATION **ET LA SECURITE ALIMENTAIRE**

Avec Sophie BONAMOUR
Chargée de prévention à la Ligue

JEUDI 9 FEVRIER 2017
14h30 à 16h30



Nos habitudes alimentaires,
la consommation en excès d'aliments salés,
viandes rouges, charcuterie, alcool, café...
nos modes de cuisson et des ustensiles pas toujours adaptés,
les compléments alimentaires (bêta carotène entre autre...),
les emballages, les additifs, les graisses cachées,
le surpoids... etc...



Mais aussi, les aliments protecteurs, les bonnes attitudes alimentaires, les alternatives à certains aliments...

Autant de domaines à bien connaître pour prévenir, prendre soin de soi, de sa famille et rester en bonne santé



À 16 h 30 : collation

Centre Social et Culturel Lavieu Centre Ville Saint-Chamond
1 place Baudelaire - 42400 Saint-Chamond
Tel. : 04.77.31.75.44