

**Jeudi 13 juin 10h>12h30,  
conférence salle Fardel à  
Modane**

## **La santé dans votre assiette !**

Après la conférence *Le Sommeil c'est la santé !* le 15 mars dernier qui avait réuni une quarantaine de participants, le Centre Hospitalier Vallée de la Maurienne et la Mairie de Modane proposent une seconde opération de prévention en santé organisée dans le cadre du programme *Votre Santé Nous Concerné*. Cette fois, il s'agit d'informer et de sensibiliser le public sur la thématique « santé et diététique ». Bérangère Chabert et Noémie Jeannolin, diététiciennes au CHVM, aborderont en interaction avec les participants les sujets suivants, lors d'une conférence :

- les principaux repères du Programme National Nutrition Santé sur les aliments, leur classification et la pyramide alimentaire ;
- l'activité physique ;
- un quizz sur les idées reçues sur la nutrition ;
- un petit jeu pour évaluer les sucres cachés dans chaque aliment.

Il sera remis à chaque participant un carnet édité par le CHVM reprenant les principaux conseils à retenir et les six recettes à cuisiner facilement chez soi pour une alimentation estivale équilibrée. **Entrée gratuite.**