

MON ALIMENTATION, MA SANTÉ, MES CHOIX !

Scannez-moi !

PARTICIPEZ
AUX ACTIONS
DE DÉPISTAGES



Solimut
mutuelle
de France

GÉNÉRATIONS SOLIDAIRES



oxance
Nos solutions mutualistes
pour la santé



BIEN MANGER, C'EST PRENDRE PLAISIR EN CUISINANT !

Cuisiner peut devenir un jeu à la portée de toutes et tous. C'est le meilleur allié pour une alimentation saine.

On manque souvent de temps et d'envie pour cuisiner. Parfois, un budget serré ou le manque d'idées nous empêchent de passer derrière les fourneaux.

Pourtant, cuisiner a de nombreux avantages au quotidien pour se faire plaisir et prendre soin de nous. Et le soir où on se fait livrer des pizzas ? Le plaisir va être encore plus grand parce que cela reste occasionnel.

Découvrons ensemble les bons plans de la cuisine au quotidien pour toutes et tous :



CUISINER, C'EST SIMPLE ET RAPIDE

Faire des frites maison, un gratin, une soupe, une salade ou une purée en utilisant des produits frais, en conserve ou surgelés, c'est plutôt rapide. Il est possible d'opter pour des plats simples à préparer.

Les avantages ? Manger varié en ayant un apport nutritionnel meilleur que celui d'un plat industriel tout prêt.



CUISINER, C'EST ÉCONOMIQUE

Quand on cuisine, on choisit les quantités et les ingrédients. C'est vous la/le chef pour adapter les recettes à votre budget.

Les avantages ? Les produits bruts sont moins chers et plus nourrissants que l'alimentation ultra transformée.



CUISINER, C'EST PARTAGER ET SE FAIRE PLAISIR

S'amuser en cuisinant ensemble : en famille, avec ses enfants ou entre ami·es. Jouer avec les ingrédients et laisser parler sa créativité... pour que la cuisine soit un plaisir.

Les avantages ? Transformer la contrainte de cuisine en plaisir et partager ce moment ensemble.

L'ALIMENTATION : UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE



MANGEZ MALIN

Manger moins souvent des produits gras, salés ou sucrés (viande rouge, charcuteries, gâteaux)
Limiter les produits industriels tout prêts et ultra transformés

MON ASSIETTE



UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE

Favoriser une alimentation diversifiée avec des produits locaux et de saison (fruits, légumes, céréales, noix)



UN IMPACT SUR LA SANTÉ

Le contenu de notre assiette va avoir un impact sur notre bien-être et permettre de prévenir le diabète, les maladies cardio-vasculaires, le cancer colo-rectal...

MA SANTÉ



UN MODÈLE DE PRODUCTION

Ce qu'on mange vient d'un modèle de production qui a des conséquences sur notre santé : les pollutions de l'air, de l'eau et des sols peuvent se retrouver dans notre assiette et notre organisme.



LE RÔLE DES PRATIQUES AGRICOLES

Pratiques agricoles et systèmes de production durables jouent un rôle essentiel dans la qualité de notre alimentation : promouvoir une agriculture locale, respectueuse de l'environnement et durable permet d'obtenir des produits sains pour notre assiette et pour la planète.



LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT : UNE CLÉ

Le modèle agricole joue donc un rôle fondamental dans le respect de notre environnement et donc de notre santé.

MA PLANÈTE

TROUVER DES IDEES, DES RECETTES ET LES BONNES INFOS

- 50 astuces pour manger mieux et bouger plus : Mangerbouger.fr
- Biocoop
- AMAP : Paniers Marseillais
- Cultivons nos possibles
- Marchés
- Phenix anti gaspi
- Too good to go
- Optimiam
- Bienvenue à la ferme
- Coopcircuit
- La cagette.fr

ZOOM SUR

Le nutri score un logo qui vous informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit en le positionnant sur une échelle à niveaux : de A pour les produits les plus favorables à E pour les produits les moins favorables sur le plan nutritionnel



L'ACTION DE VOTRE MUTUELLE

LE DEPISTAGE HYPERTENSION, DIABETE, GLYCEMIE

Rendez-vous dans vos agences et vos centres Oxance pour bénéficier d'un dépistage simple et gratuit organisé par votre mutuelle.

Retrouvez les actions prévues ici :

PARTICIPEZ À NOS ATELIERS

- **Ateliers Parentalité et Grand-parentalité** : lien intergénérationnel autour du jardinage, de la cuisine et du goûter idéal
- **Ateliers cuisine dans les agences et localités, en proximité** : lien entre les adhérentes
- **Ateliers santé environnementale** : lien entre cancers et alimentation, l'alimentation est un sujet politique (lobbying des industries alimentaires, pesticides ...), lecture des étiquettes
- **Dépistages HTA/diabète** : dans les centres Oxance et dans nos agences...
- **Animations avec le vélo à smoothie** accompagnées de fiches recettes et conseils en nutrition

Scannez-moi !



- ▶ Tél. : 0 800 13 2000 (service & appel gratuits)
- ▶ Par courriel : devis@solimut.fr
- ▶ Dans votre agence la plus proche sur : www.solimut-mutuelle.fr rubrique « Trouver une agence »



Solimut
Mutuelle
de France
GÉNÉRATIONS SOLIDAIRES