



Programme

Jeudi 5 septembre de 17h à 18h30

Bien manger sans trop dépenser.

Apprenez à équilibrer votre assiette en faisant les bons choix alimentaires tout en maîtrisant votre budget.



Jeudi 19 septembre de 17h à 18h30

Devenez « consomm'acteur »

Savoir bien choisir ses aliments en grande surface. Venez découvrir comment déchiffrer les étiquetages alimentaires.



Jeudi 26 septembre de 17h à 18h30

Le sucre, peut-il casser votre santé en morceaux ?

Le sucre est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et il nous attire naturellement, mais quel est son impact sur notre santé ? Apprenez à repérer les sucres cachés et faire les bons choix.

