



Communiqué de presse

16 février 2026

« Et si l'on redécouvrait notre alimentation ! »

Un programme d'ateliers pour mieux manger et préserver sa santé.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Commission des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, vous invite à un cycle de 6 ateliers pour bénéficier de conseils adaptés et ainsi retrouver le goût de bien manger.

Le programme "Et si l'on redécouvrait notre alimentation", débutera, dans les Pyrénées-Orientales, le 3 mars et se poursuivra jusqu'au 21 avril 2026.

Un enjeu de santé publique majeur

Notre alimentation est l'une des clés majeures de notre santé. Or, les besoins changent avec l'avancée en âge. Entre enjeux environnementaux, économiques ou culturels, il n'est pas toujours facile de manger de manière équilibrée.



Un programme complet et varié

Les ateliers, animés par une diététicienne, porteront sur l'équilibre alimentaire et les clés pour adopter de bonnes habitudes nutritionnelles au quotidien :

- Atelier sur les bases de l'équilibre alimentaire et les bienfaits des aliments,
- Conseils pratiques pour manger sainement avec un petit budget,
- Découverte de l'alimentation durable et échanges d'idées de recettes végétariennes,
- Initiation au fonctionnement du microbiote intestinal et réalisation de bocaux de légumes,
- Partage d'astuces et de recettes de « grand-mère » pour allier plaisir et équilibre alimentaire.

Informations pratiques

Les séances se dérouleront tous les mardis du **3 mars au 14 avril**, de 14h à 16h, à **Err**, tous les lundis du **9 mars au 20 avril**, de 10h à 12h, à **Toulouges** et **Prats-de-Mollo-la-Preste** et de 14h à 16h, à **Saleilles**, tous les mardis du **10 mars au 21 avril**, de 14h à 16h, à **Arles-sur-Tech**, et tous les mercredis du **11 mars au 15 avril**, de 14h à 16h, à **Elne**.

Les seniors intéressés peuvent s'inscrire gratuitement au : 05 31 48 11 55 (lundi au vendredi de 9h à 19h).

La Mutualité Française Occitanie réaffirme ainsi son engagement en faveur de la santé et du bien-être des seniors, en proposant des solutions concrètes et accessibles au cœur des territoires.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 128 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Mallorie FERREC – 06 68 09 05 54 – mallorie.ferrec@mutoccitanie.fr