Grand Poitiers Communauté urbaine

Alimentation et santé

Pour préserver notre santé et notre bien-être, il est nécessaire d'avoir une alimentation diversifiée, riche et peu transformée. Cela passe notamment par la consommation de **produits locaux de qualité et de saison.**

Consommer des produits ultra-transformés riches en calories et pauvres en nutriments protecteurs nous expose aux maladies cardiovasculaires, au diabète de type 2, à l'obésité, à certains cancers... Des pratiques saines au quotidien restent primoridales pour le préservation de notre santé.

Voici quelques recommandations simples pour manger le plus sain possible en protégeant la planète :

- Limiter les aliments ultra-transformés.
- Augmenter la part du végétal dans votre assiette.
- Diversifier un peu plus votre alimentation.
- Si possible manger bio, local et de saison.
- Privilégier la qualité à la quantité.
- Privilégier les modes de cuisson doux.

Pour plus d'informations, voir le site Internet mangerbouger.fr (https://www.mangerbouger.fr/)

GRAND POITIERS
84, rue des Carmélites
86 000 Poitiers
Tel : 05 49 52 35 35
HORAIRES :
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30