



LA NUTRITION OU EN ETES-VOUS

Repères et conseils pour mieux manger
et mieux bouger

Coordination ASEPT : Loïse WOLFF : 06.32.80.71.40 / abj70@asept-bfc.fr

Adresse de l'atelier : Salle polyvalente 5 Rue de la Grande Côte, 70240 Saulx

Animateur : Ophélie SEGUIN

TOUS LES MERCREDIS MATIN de 9h30 à 11h30

Séance 1 : Présentation et outils	4/11/2026
Séance 2 : La nutrition : de quoi parle-t-on	18/11/2026
Séance 3 : Quelles recommandations alimentaires ?	25/11/2026
Séance 4 : Quelles recommandations en activité physique ?	02/12/2026
Séance 5 : Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	09/12/2026
Séance 6 : Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	16/12/2026
Séance 7 : Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	06/01/2027
Séance 8 : Quelles actions mettre en place ?	13/01/2027
Séance 9 : Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer	20/01/2027
Séance 10 : Anima'chef : De 9h00 à 11h	27/01/2027
Séance Bilan : 9h30 à 10h30	17/03/2027