



## Saviez-vous que les diététistes constituent la source d'information la plus crédible en nutrition?

Fiez-vous donc aux vrais experts pour rester bien informé!

Venez en apprendre davantage sur la saine alimentation dans ces ateliers variés offerts au Centre de santé communautaire de l'Estrie de Crysler par la diététiste. En plus de démystifier certaines croyances populaires, ces ateliers vous outilleront pour modifier et pour améliorer certaines habitudes alimentaires. Mettez sur votre santé!

# Ateliers en nutrition

## Comment bien manger pour votre cœur

Quand? Mardi 28 février 2017 18 h 30 à 20 h

Qu'est-ce que le cholestérol sanguin? Quelle est la différence entre les gras saturés vs insaturés? Le son d'avoine fonctionne-t-il vraiment? Issu des recherches les plus récentes, cet atelier vous donnera les vrais faits sur la santé cardiovasculaire ainsi que des trucs et conseils pour inclure des aliments sains afin de maintenir votre cœur en santé.

## Simplifier la planification des repas pour la semaine

Quand? Mercredi 29 mars 2017 18 h 30 à 20 h

Vous trouvez difficile de planifier des repas sains pour la semaine? Dans cet atelier vous apprendrez comment planifier un menu de la semaine sain et en fonction de vos goûts. Vous aurez les outils pour bâtir un menu varié, cuisiner plus efficacement et en fin de compte, manger mieux et économiser.

## Haricots, pois, pois chiches et lentilles : comment les cuisiner

Quand? Mardi 25 avril 2017 18 h 30 à 20 h

Nul besoin d'être végétarien pour manger des légumineuses! Vous souhaitez mettre un peu plus de variété à votre menu en y ajoutant des plats à base de légumineuses? Vous ne savez pas trop comment les apprêter? Dans cet atelier vous apprendrez les bienfaits, les méthodes de préparation ainsi que comment faire des recettes différentes et savoureuses à partir de légumineuses. À vos papilles !

Ateliers en français, gratuits et pour tous.  
Appelez dès maintenant pour vous inscrire. Places limitées.

CSCE Crysler : 1, rue Nation  
613 987-2683  
[www.cscestrie.ca](http://www.cscestrie.ca)



Centre de santé  
communautaire  
de l'Estrie