

Contacts

- **Philippe Carbonne**
05 61 10 40 70 ou 06 70 79 99 48
carbonne.philippe@midipyrenees-sud.msa.fr
Ariège et Haute-Garonne :
- **Laurence Guibal**
06 76 28 09 76
laurence.guibal@codepepgv31.fr
- **Margaret Rouvillain**
06 27 49 23 35
rouvillain.margaret@midipyrenees-sud.msa.fr
Gers et Hautes-Pyrénées :
- **Alix Poncelet**
06 27 88 49 01
poncelet.alix@midipyrenees-sud.msa.fr
- **Nathalie Lac-Bourdette**
05 62 34 86 82 ou 06 27 49 23 50
lac-bourdette.nathalie@midipyrenees-sud.msa.fr
- **Adresse ASEPT MPS**
61 allée de Brienne
31064 Toulouse cedex 9

www.asept-mps.fr

Réalisation service communication MSA MPS - Crédit photos CCMSA



cuisiner à petit prix
c'est possible



 **ASEPT MPS**
Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Midi-Pyrénées Sud



L'alimentation joue un rôle essentiel pour notre santé,
mais il n'est pas toujours évident de bien manger à petit prix,

nous vous proposons de participer
à un cycle de **8 ateliers** pour :

MIEUX MANGER
MIEUX PREPARER
MIEUX ACHETER

**SANS TROP
DEPENSER**

La recette

Un groupe de 8 à 10 personnes

Une ambiance très conviviale

Des préparations de repas

9 thématiques :

Les groupes d'aliments

L'équilibre alimentaire

Le rôle de chaque famille d'aliments pour notre santé

La répartition de la consommation de chaque famille
d'aliment dans la journée

Le rythme des repas

Le coût des aliments

La gestion des repas

Des recettes de préparations simples et agréables

Comment moins dépenser en faisant ses courses ?

