

# Restons en bonne santé ! Mangeons bien et bon à tout âge.

10 octobre 2024, 9h30 - 16h30, salle du Marais à Branges



## PROGRAMME

🕒 9h30

Accueil café ☕

🕒 10h- 10h15

Ouverture par

👤 **Catherine Amiot**  
vice-présidente  
transition écologique  
Département de Saône-et-Loire

🕒 10h15 - 10h20

Accueil du grand témoin

👤 **Bruno Pomonet**  
coach sportif  
Sports et défis 71

🕒 10h20 - 11h40

**Comment concilier alimentation plaisir et santé au quotidien ?**

TABLE RONDE

👤 **Stéphanie Limbach**  
chargée de projets Promotion-santé  
Bourgogne-Franche-Comté

👤 **Sigolène Murat**  
diététicienne  
Service santé et handicap  
Grand Chalon

ALIMENTATION, SANTÉ,  
NUTRITION

👤 **Juliette Fernoux**  
médecin  
Centre de santé  
départemental de Mâcon

### FOCUS LOCAL

👤 **Charlotte Cordelier**  
animatrice Contrat Local de Santé  
Pays de la Bresse Bourguignonne

Questions, échanges  
avec la salle

🕒 11h40 - 12h15

**Pourquoi « savoir », ne suffit pas à changer ses habitudes alimentaires ?**

CONFÉRENCE, DÉBAT

👤 **Charlotte Caron**  
facilitatrice de transition  
Kovalence

🕒 12h20 - 14h

Buffet déjeunatoire offert 🥗

DÉAMBULATION DANS LA BOÎTE À OUTILS

PÉDAGOGIQUES 🚀

👤 **Juan Parra**  
Service documentation du Département

UNE DIZAINE DE MICRO-ATELIERS  
AU CHOIX PARI MI LESQUELS

🕒 14h - 14h45

1. Bien manger en s'amusant
2. Bien manger à tout prix
3. Plantes sauvages, abeilles et assiette : tout est lié
4. Ils sont où les produits locaux ?
5. Les labels de qualité, de quoi parle-t-on ?
6. Le petit déjeuner idéal
7. ...

🕒 15h - 15h45

1. Créer un jardin : pourquoi ? Comment ?
2. Traverser le changement !
3. Des céréales et des légumineuses à chaque repas
4. Aliments santé et équilibre
5. De la terre à l'assiette
6. Des outils pédagogiques et ludiques
7. ...

🕒 15h45 - 16h30

👤 **Regard du grand témoin**



Conclusion



Acteur engagé pour l'environnement, la santé et une alimentation respectueuse des valeurs qui font la fierté du territoire, **le Département de Saône-et-Loire organise avec l'appui du Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE),** une journée spéciale intitulée

## Restons en bonne santé ! Mangeons bien et bon à tout âge.

10 octobre 2024, 9h30 - 16h30, salle du Marais à Branges



**En tant que professionnels au contact des enfants, femmes enceintes et familles,** nous sommes tous amenés à faire de la pédagogie autour de l'enjeu alimentaire.

**En tant que simples individus,** nous sommes tous concernés par le sujet d'une alimentation, alliée de notre santé.

### Comment faire ?

Cette journée a pour objectif de :

### *Vous informer,*

Faire le point sur les connaissances alimentation/santé en lien direct avec nos propres modes de vie

### *Vous livrer l'avis d'experts :*

Diététicienne, médecin, spécialistes en promotion santé et changement de pratiques, animatrice de Contrat local de santé, coach sportif...

### *Vous outiller...*

Car la santé se vit au quotidien, et pour cela, nous avons besoin de réponses pratiques !



GRATUIT SUR INSCRIPTION



POUR COVOITURER,  
C'EST PAR ICI



Cette journée organisée par le Département de Saône-et-Loire, avec l'appui du Centre permanent d'initiatives pour l'environnement Pays de Bourgogne s'inscrit dans le cadre du Plan Mon environnement, ma santé en Saône-et-Loire, et la signature avec le Réseau environnement, santé (RES) de la charte Villes et territoires sans perturbateurs endocriniens.

En présence de Charlotte Caron, facilitatrice de transitions, avec l'aimable participation de :

Promotion-santé BFC, Bio BFC, Terres de Moulin Madame, le Centre départemental de santé, le Service documentation du Département, L'Espace santé prévention du Grand Chalon, les services du Pays de Bresse Bourguignonne, Grand Autunois Morvan, Communauté de communes St-Cyr Mère Boitier, le Groupe régional d'accompagnement et d'initiation à la nature et à l'environnement (Graine), et les Ateliers nomades.

Pour toute information :

DÉPARTEMENT DE SAÔNE-ET-LOIRE  
Direction générale adjointe à l'aménagement  
Plan environnement 2020-2030

Camille Luco

[c.luco@saoneetloire71.fr](mailto:c.luco@saoneetloire71.fr)

03 85 39 76 33



PAYS DE BOURGOGNE