

# FORMATION

## CONFÉRENCE-ATELIER

Samedi 8 février 2020 de 9h00 à 17h00

au Locle



### ***Savez-vous vraiment et précisément ce que vous achetez pour vous nourrir ?***

*Voilà une question pleine de sens si l'on estime, avec raison, que la meilleure façon de rester en bonne santé est avant tout de s'alimenter correctement. Mais comment faire concrètement pour acheter intelligemment ? **Il existe des méthodes et des astuces pour déjouer les pièges tendus par les fabricants, pour déchiffrer les compositions des produits proposés et pour effectuer des bilans caloriques et nutritionnels.** Rien de sorcier à cela si l'on veut bien y regarder de plus près. Cette formation, qui se déroule sous une forme participative originale, vous donnera les informations essentielles et les clefs principales pour faire vos achats en toute connaissance de cause.*

Serge Couturier  
Côte 31 (6<sup>ème</sup> Étage)  
2400 Le Locle

Tel : 079 798 19 33  
[www.ecole-du-phare.ch](http://www.ecole-du-phare.ch)  
[sergecouturier@bluewin.ch](mailto:sergecouturier@bluewin.ch)

IBAN : CH16 8080 8001 5200 6120 8

## **Un déroulement interactif :**

L'information, la théorie, c'est bien, mais rien ne vaut la pratique ! C'est pourquoi nous suivrons un fil rouge : « Décortiquer les étiquettes de composition et mettre à nu des emballages alimentaires de toutes sortes ». Au fur et à mesure des thèmes abordés, vous plongez dans le monde de l'agroalimentaire. L'ensemble des notions étudiées assure une compréhension globale des questions liées à l'alimentation, à l'environnement et à la santé humaine. Ainsi, avec l'aide des documents fournis (simples mais précis), vous serez alors en position de déjouer les pièges et les risques qui conduisent à un déséquilibre alimentaire via des achats inappropriés et mal pensés.

## **Notions abordées :**

- Origines et compositions chimiques des nutriments
- Inscriptions légales obligatoires
- Noms courants et familles d'ingrédients
- Produits naturels, bios, végans, transformés, ultra-transformés. Labels divers
- Bilans caloriques et nutritionnels et recommandations de l'OFSP

## **Champs d'application/Objectifs :**

- S'approprier des moyens concrets pour analyser la composition d'un produit
- Être capable de décrypter les derniers slogans marketing présents sur les emballages
- Parvenir à évaluer avec discernement la qualité nutritionnelle d'un aliment
- Pouvoir choisir, définir et maîtriser entièrement son équilibre alimentaire

**Tarif de la journée de formation y compris le brunch de midi : 125 CHF**

Cette formation vous intéresse ? Vous voulez en savoir plus ? Appelez-nous au 079 798 19 33. Bon appétit !