

LES INTERVENANTES

Aline Mercan



Médecin nutritionniste et docteure en anthropologie bio-culturelle. Elle contribue régulièrement à la transmission et la vulgarisation de ses savoirs notamment avec l'écriture de plusieurs livres de phytothérapie et d'ethnobotanique. Aline accompagne aussi des femmes atteintes de cancer du sein notamment avec le centre Médical Rocheplane.

Natacha Bazoge



D'abord sage-femme puis cuisinière et maintenant formatrice en cuisine, elle veut promouvoir et valoriser la cuisine végétale au plus grand nombre par une alimentation saine et respectueuse, de l'inclusivité, de la créativité et du partage. Inspirée de rencontres et de partages multiples, exigeante et instinctive, elle propose une cuisine savoureuse et innovante en valorisant le végétal.

Mireille Lucas-Lehmann



Avec un BTS en restauration et 30 ans à la tête de son restaurant, elle s'est ensuite tournée vers la naturopathie et la réflexologie. Aujourd'hui, naturopathe et conseillère en nutrition, elle met son expertise au service d'une cuisine saine, naturelle et accessible. Alliant savoir-faire culinaire, connaissances en micro-nutrition et passion pour la transmission, elle accompagne avec bienveillance différents publics vers une cuisine plus naturelle, équilibrée et adaptée aux besoins de chacun.

Mélanie Lemay



Mélanie est diététicienne-nutritionniste. Consciente de l'impact crucial de l'alimentation sur la vie quotidienne et sur la prévention des maladies, son objectif est d'accompagner les personnes vers une meilleure qualité de vie grâce à une alimentation saine, équilibrée et source de plaisir.

S'INSCRIRE

INSCRIPTIONS SUR LE SITE **LEBARRADIS.FR**

<https://www.helloasso.com/associations/cultivons-nos-toits>

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

valentine.l@cultivons.org

Scannez moi !



ATELIERS ALIMENTATION & SANTÉ

Prix Libre

Participez à nos ateliers cuisine et découvrez comment l'alimentation influence votre santé ! Des sessions animées par des professionnelles de la nutrition et de la santé pour apprendre, cuisiner et vous régaler.

PROPOSÉ PAR



Cultivons ! porte le projet social du Bar Radis. L'association est en charge de la production maraîchère du toit-terrasse, de l'animation du café asso' les après-midi, de l'organisation de nombreux ateliers cuisine et jardin et de la mise en place de projets de démocratie alimentaire.



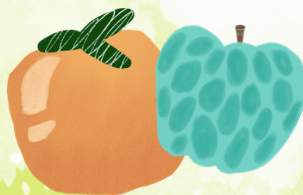
Au Bar Radis

15 Rue Gustave Flaubert, 38100 Grenoble

Parking vélo
Tram A / Bus C3, C5, 16

LE PROGRAMME

Dans le cadre des ateliers alimentation-santé, quatre formats complémentaires et instructifs vous sont proposés, pour aborder au mieux, par le jeu et par la pratique, les questions d'alimentation et de santé. Ces ateliers sont animés par des professionnelles de la santé et de la nutrition.



LES ATELIERS DU LUNDI

18H - 21H

Prix Libre
à partir de 5€

Des ateliers qui allient 1h de théorie et 1h de cuisine, un repas partagé avec ce qui a été cuisiné à la clé !

09 Novembre Végétalisez votre alimentation !

Comment peut-on facilement végétaliser son assiette, tout en gardant une alimentation équilibrée ? Venez apprendre les clés pour équilibrer facilement vos apports nutritionnels !

18 Janvier Cuisiner sans produits laitiers

Venez découvrir comment remplacer le lait, le fromage ou le beurre par des alternatives tout aussi gourmandes !

15 Mars Alimentation et sport

L'alimentation joue un rôle fondamental dans la pratique sportive. Cet atelier est l'occasion d'échanger à ce sujet pour repartir avec des conseils concrets et pratiques pour allier, sereinement, plaisir de manger, santé et activité physique.

26 Avril Apprendre à cuisiner sans gluten

Que vous soyez intolérant.e, allergique, sensible ou simplement curieux, cet atelier vous donnera des astuces pratiques pour cuisiner sans gluten ni frustration, en évitant les pièges, tout en découvrant de nouvelles saveurs !

14 Juin Comment équilibrer son alimentation avec un petit budget ?

Nous ne sommes pas toutes et tous sur un pied d'égalité face à notre budget alimentaire. Cet atelier, vous livre des clés pour faciliter la conjugaison entre petit budget et alimentation équilibrée.

LES FOCUS NUTRITION DU SAMEDI

10H30 - 12H30

2h de théorie et cuisine pour les familles et les curieux.ses !

Prix Libre
à partir de 5€

12 Décembre Les 1000 premiers jours

Un atelier pour répondre aux besoins spécifiques des femmes allaitantes et des jeunes enfants pour offrir à son enfant (et à soi-même !) les meilleures bases pour la vie !

22 Mai Pique-nique, en cas, casse-croûte : déjeuner sur le pouce en extérieur

Préparer un repas à emporter peut être simple, rassasiant, nutritif et (presque) sans vaisselle. Venez découvrir (ou redécouvrir) les principes d'une alimentation équilibrée et nomade, alliant praticité et bon goût !

LES FOCUS NUTRITION DU MARDI

9H30 - 11H30

2h de théorie et cuisine pour les seniors et les curieux.ses !

Prix Libre
à partir de 5€

02 Février Alimentation anti-inflammatoire

L'inflammation est une réponse saine et naturelle du corps. Cependant, quand elle devient chronique, notamment à cause d'habitudes alimentaires inadaptées, elle peut nuire à notre santé. Venez découvrir les mécanismes liés à l'inflammation et comment durablement vous en séparer !

01 Juin Maintenir son capital osseux et musculaire

Passé 50 ans, notre capital osseux et masse musculaire commencent à décliner, progressivement. Pourtant, préserver ces deux piliers de notre santé, c'est la préserver à long terme. Venez découvrir comment, au mieux, maintenir votre capital osseux et musculaire pour maintenir sa vitalité.

LES CONFÉRENCES DU MERCREDI

18H30 - 20H30

Gratuit



14 Octobre Alimentation et cancer

Découvrez les liens entre alimentation et cancer pour mieux comprendre les mécanismes impliqués et agir concrètement pour votre santé au quotidien.

24 Mars

Polluants, perturbateurs, métaux lourds, que faire ?

La présence de substances toxiques dans nos assiettes soulève des inquiétudes croissantes pour la santé publique. Découvrez l'origine de ces polluants et leur infiltration dans notre alimentation.

