



Cassandra MARE est étudiante en dernière année de Bachelor à l'École de Diététique et de Nutrition Humaine de Nice (EDNH).

Passionnée par son métier, elle est déjà intervenue auprès de la CMCAS de Nice l'an passé. Cette année encore, elle a répondu présente pour informer, mais aussi conseiller toutes celles et ceux qui souhaitent connaître les bases d'une alimentation plus saine.

Parce que l'enjeu du bien manger est réel, la CMCAS de Nice, en collaboration avec la restauration méridienne et l'École de Diététique et de Nutrition Humaine de Nice (EDNH) vous propose le mois de la Nutrition.

Tout au long du mois de novembre découvrez ou redécouvrez les bienfaits des superaliments, les propriétés insoupçonnées du miel et des épices sur le corps humain et relevez les défis sportifs quotidiens !



[www.ednh.fr](http://www.ednh.fr)

École de Diététique et de Nutrition Humaine

4 Avenue Paul Arène  
06000 Nice

Tél : 04 93 17 30 30



[www.nice.cmcas.com](http://www.nice.cmcas.com)

CMCAS de Nice

16 route de turin  
06359 Nice Cedex 4

Tél : 04 92 00 85 20



## PROGRAMME

Du 7 au 30 nov. 2017

Conférences, ateliers, défis sportifs, conseils nutrition et menus à thème !

Animés par Cassandra MARE, étudiante à l'École de Diététique et de Nutrition Humaine de Nice.

- Activités physiques
- Fruits & Légumes
- Superaliments
- Véganisme

À la CMCAS de Nice et dans vos restaurants méridiens de Brancolar et Cannes



Pour rester informé toute l'année de l'actualité de la CMCAS de Nice, rendez-vous sur notre page Facebook.



La CMCAS de Nice en collaboration avec la restauration méridienne et l'École de Diététique et de Nutrition Humaine de Nice (EDNH) vous propose le mois de la Nutrition.

Apprenez à vous alimenter autrement pour votre santé grâce à des conférences, ateliers et défis sportifs animés par Cassandra MARE, étudiante à l'EDNH mais aussi par le biais de menus à thème dans vos restaurants méridiens.

### CONFÉRENCES - 14h30-15h00

📍 Cmcas de Nice - Salle du Conseil  
16 route de Turin - 06300 NICE

- **Les fruits et légumes, rôles majeurs dans notre alimentation ?**  
Vendredi 10 novembre (30min + questions)
- **Comment être au top pour affronter l'hiver ?**  
Mercredi 15 novembre (30min + questions)
- **Les superaliments : Qui sont-ils ?**  
Mercredi 22 novembre (30min + questions)

Pour participer, merci de vous inscrire auprès de la CMCAS de Nice à [agathe.candidat@asmeg.org](mailto:agathe.candidat@asmeg.org)  
- Places limitées.

### ATELIERS - 12h00-14h00

📍 Restaurant méridien Brancolar  
125 av. de Brancolar - 06100 NICE

📍 Restaurant méridien Cannes Aubarède  
Place de l'Aubarède - 06110 LE CANNET

- **Tel aliment, pour tel organe.**  
Jeudi 9 novembre - Nice  
Mardi 21 novembre - Cannes
- **Les avantages des épices sur notre organisme.**  
Mardi 14 novembre - Nice  
Jeudi 23 novembre - Cannes
- **Petit-déjeuner, collation et apéritif équilibrés et nutritifs c'est possible.**  
Jeudi 16 novembre - Nice  
Mardi 28 novembre - Cannes

Ateliers sur site en libre accès.

Rendez-vous dans votre restauration méridienne pour échanger autour de ces ateliers.

### PERMANENCES CONSEILS

📍 Cmcas de Nice - 1er étage  
16 route de Turin - 06300 NICE

Des questions, des interrogations, besoin de conseils, Cassandra MARE vous accueille dans les bureaux de la CMCAS de Nice tous les lundis et vendredis de 09h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 (du 08 au 27 nov.).

- **Intolérances et allergies : alternatives et explications\*.**
- **Tout savoir sur le Végétarisme, le Végétalisme, le Véganisme et autres régimes alimentaires\*.**
- **Comprendre l'étiquetage des produits industrialisés et identifier les produits néfastes\*.**
- **Fruits et légumes frais, en conserve, surgelés : avantages et inconvénients de chacun\*.**

Permanences libres sans inscription, en petit groupe ou en individuel.

\*Ces thématiques sont données à titre d'exemple et s'adapteront à vos besoins.

