



Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

**« BIEN MANGER : ÇA VEUT DIRE QUOI
AUJOURD'HUI ? »**

Dans un monde où l'on parle de plus en plus de nutrition, d'environnement et de consommation responsable, il n'est pas toujours facile de savoir ce que signifie réellement *bien manger*. Lors de cette soirée, nous aurons l'occasion d'échanger et discuter autour de l'alimentation équilibrée et durable, accessible à toutes et tous. Quels sont les repères simples pour manger sainement ? Comment concilier plaisir, santé, respect de la planète et budget ? À travers des exemples concrets et des conseils pratiques, cette soirée nous invite à réfléchir à nos habitudes alimentaires et à mieux comprendre ce que signifie *bien manger* aujourd'hui. Avec

Ginetta CESARINO

Fourchette verte Valais - Diététicienne ASDD

Mardi 23 septembre 2025 à 18h00

**A la Fondation EMERA - Av. de la Gare 3
1950 SION**

Infos et inscription

024 471 40 18 – animation@avep-vs.ch

Bienvenue à tous !