

# Mon alimentation répond-elle à mes besoins ?

**10 ateliers pour le découvrir**  
sans prise de tête,  
en cycle ou à la carte

par **Jean-Marie Joassart**,  
Dr en sciences agronomiques-nutritionniste,  
ancien professeur à l'Université catholique de Lille

**Ecole de Perbais – Grand-rue, 45**  
**de 20 à 22 h**  
**Tous les dernier lundi du mois**

Démarrage le 26 septembre 2016

Programme complet  
sur le site [www.chastre.ecolo.be](http://www.chastre.ecolo.be)  
et sur facebook **ECOLOchastre**

Organisé par les locales **ECOLO**  
de Chastre, Walhain et Mont St Guibert

**GRATUIT!**

Organisé par les locales ECOLO  
de Chastre, Walhain et Mont St Guibert

## **Mon alimentation répond-elle à mes besoins ? 10 ateliers pour le découvrir**

en cycle ou à la carte

par Jean-Marie Joassart,  
Dr en sciences agronomiques-nutritionniste,  
ancien professeur à l'Université catholique de Lille

**Ecole de Perbais – Grand-rue, 45  
de 20 à 22 h**

**Tous les derniers lundi du mois**

26 septembre 2016: **Atelier 1. Protéines : les besoins**

24 octobre 2016: **Atelier 2. Les protéines : où en trouver**

28 novembre 2016: **Atelier 3. Les besoins énergétiques et l'équilibre  
alimentaire**

19 décembre 2016: **Atelier 4. Les lipides**

30 janvier 2017: **Atelier 5. Les glucides**

27 février 2017: **Atelier 6. Les vitamines, minéraux, fibres dans les  
fruits et légumes**

27 mars 2017: **Atelier 7. L'eau, les boissons sucrées, alcoolisées,  
énergisantes**

24 avril 2017: **Atelier 8. Les additifs alimentaires**

29 mai 2017: **Atelier 9. Alimentation, santé et environnement**

26 juin 2017: **Atelier 10. Invité et sujet surprises**

Programme détaillé sur  
[www.chastre.ecolo.be](http://www.chastre.ecolo.be) et facebook ECOLOChastre