



À VOS PANIERS, PRÊTS... SANTÉ

MES CHŒUX J'Y VOIS

Vous êtes soucieux de
votre **alimentation** ?

Vous avez des **problèmes de santé** ?

L'Association **Santé à Cœur d'Autray Matawinie**
et votre **Marché Métro Bourgeault** vous offrent
gratuitement des visites guidées en épicerie
pour faire des choix éclairés.

Par petits groupes de huit personnes, cette visite
animée par une **nutritionniste** vous aidera à
démystifier l'étiquetage et les valeurs
nutritives des aliments.

Vous serez ainsi en mesure de mieux
planifier vos menus tout en améliorant
votre « capital santé ».

Votre qualité de vie
n'en sera que meilleure.

Voir au verso pour détails



POUR VOUS INSCRIRE :
Association
Santé à Cœur
d'Autray Matawinie
450-835-3592

La visite a lieu au :
Marché Métro Bourgeault
Ville St-Gabriel

Durée de la visite : 2hres

Coût : Gratuit



*Parce que votre santé
nous tient à cœur*

EN COLLABORATION AVEC



M. Champoux, C. Gagnon et R. Plante,
Pharmaciens



Centre de santé et de services sociaux
du nord de Lanaudière

Clinique médicale St-Gabriel

