



Association valaisanne
d'entraide psychiatrique

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

**« ALIMENTATION :
ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE
POUR ÊTRE MIEUX DANS SES BASKETS »**

L'alimentation est un des piliers essentiels de la santé physique et mentale. Il n'est pourtant pas toujours évident de maintenir de bonnes habitudes et un bon comportement alimentaire. Et parmi toutes les informations qui circulent à ce sujet, il devient parfois difficile de s'y retrouver et de démêler le vrai du faux. Que manger pour favoriser une bonne santé et se faire plaisir ? Comment gérer les envies de grignoter par émotion ? Que faire quand la prise de poids semble liée à la prise de médicaments ? Est-il possible de bien manger à petit prix ? Autant de questions qui seront abordées avec...

Danaé RONCHI
Diététicienne ASDD

Mardi 20 juin 2023 à 18h00

à

L'Avep – Route du Martoret 31a – 1870 MONTHEY

Infos et inscription

024 471 40 18 – animation@avep-vs.ch –

en ligne www-avep-vs.ch/agenda

Bienvenue à tous !