

L'ordonnance verte

Des paniers bio pour bien manger pendant la grossesse

1 panier hebdomadaire
de fruits et légumes
bio locaux offerts



Informations et inscriptions
en ligne ou en mairie



Pôle
de
Santé
des
Grées

Malansac 
Espace de caractère en pleine nature

POUR DES GROSSESSES EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le dispositif Ordonnance verte, qu'est-ce que c'est ?

Le dispositif Ordonnance verte accompagne les futures mamans en leur offrant chaque semaine un panier gourmand et responsable. À l'intérieur, vous trouvez une belle sélection de produits issus de l'agriculture biologique : des fruits et légumes fraîchement récoltés.

L'idée ? Donner envie de cuisiner simplement, à partir de produits authentiques, tout en prenant soin de sa santé et de celle du bébé car limiter l'exposition aux pesticides, c'est limiter son exposition aux perturbateurs endocriniens (PE). XXXX

XXXXXXXXXX

Des ateliers pour découvrir, apprendre et partager

En complément des paniers, des ateliers pratiques et des séances de sensibilisation aux perturbateurs endocriniens sont proposés.

Ces moments conviviaux permettent d'expérimenter de nouvelles recettes, de mieux comprendre l'équilibre alimentaire et d'adopter des gestes simples pour une cuisine plus saine au quotidien.

C'est aussi l'occasion d'échanger entre parents et de gagner en confiance pour préparer des repas maison équilibrés, adaptés à la grossesse.

Comment s'inscrire ?

Les conditions pour participer au dispositif sont :

- Être enceinte et résider dans la commune de Malansac
- Avoir le souhait de s'informer en participant au moins à un atelier (2h)

Pour s'inscrire :

1. Remplir une fiche d'inscription en mairie ou sur le site internet de la commune et fournir une copie de la déclaration de grossesse.

2. Retirer le panier bio chaque semaine à la ferme de la Basse Moissonnais le vendredi soir entre 16 h et 17 h ou le samedi matin de 9h à 12h30 lors du marché à la ferme.

Si problème de mobilité voir avec la mairie un autre mode de retrait.

J'aime mon enfant, je prends mes précautions

Non aux Perturbateurs Endocriniens (PE) dans mon assiette !

L'alimentation est la source d'exposition principale aux PE.

Pour éviter leur ingestion, bannissez les emballages en plastique portant les mentions n°7 ou PC (polycarbonate), n°3 ou PVC (Polychlorure de vinyle), n°6 ou PS (Polystyrène), les conserves, les canettes et la vaisselle en plastique. Pour les autres contenants en plastique, ne les mettez jamais au four à micro-ondes car la chaleur favorise la migration des composants.

Supprimez également vos poêles et moules avec revêtement Teflon (PTFE, PFOA).

Alternatives pour le conditionnement ou la cuisson : verre, inox, grès, céramique, terre cuite, fonte émaillée ou fer.

Autre conseil, ne réutilisez jamais vos bouteilles en plastique. Celles-ci sont conçues pour être à usage unique et le plastique usé rejette davantage ses additifs.