

Manger mieux, bouger plus et... boire avec modération !



Les enfants des écoles mèneront un travail dégustatif autour du fruit (photo d'archives)

Cette année, les animations lancées dans le cadre de l'opération « Mouv'eat » mettront également l'accent sur la consommation d'alcool

Les conclusions des experts en santé publique sont sans appel : l'Aubois ne cesserait de grossir ! La dernière étude en date que nous avons publiée dans notre précédente édition (voir l'infographie de la page 52) classe même la Champagne-Ardenne parmi les régions où « la part des obèses dans la population de plus de 18 ans » dépasse les 16 %. Pire : en l'espace de douze ans, la progression des individus en surpoids aurait bondi de plus de 90 % !

Histoire de corriger le tir, la municipalité de Troyes assure ne pas être restée les bras croisés. « À titre d'exemple, nous travaillons chaque semaine sur l'équilibre des menus proposés dans les cantines scolaires. Même si tout n'est encore pleinement satisfaisant, nous entendons rester vigilants avec les parents », glisse ainsi Sibylle Bertail, l'adjointe chargée de l'enseignement et de la jeunesse.

Loin de se satisfaire de cette seule expérimentation, l'élue locale a décidé, aux côtés de ses collègues œuvrant sur la politique des quartiers, l'environnement et bien évidemment les sports, de décliner sur Troyes l'opération « Mouv'eat » (bouger et manger en français, N.D.L.R.).

Mise en place par l'association des éco-maires et le gouvernement, ce programme de nutrition santé proposera, du 16 au 22 novembre, et pour la troisième année consécutive, toute une série d'animations afin de promouvoir l'adage trop souvent oublié : « Un esprit sain dans un corps sain ».

« Pas forcément plus cher de manger équilibré »

Si les écoles primaires mais également les centres sociaux présents dans les quartiers seront naturellement ciblés, grâce à des dégustations-découvertes autour du fruit ou encore des ateliers « petits déjeuners équilibrés », une attention particulière sera portée pour la toute première fois sur les ravages de l'alcool. Une conférence consacrée à 100 % à cette thématique sera ainsi proposée, le 20 novembre, au Point-du-Jour.

Visant à savoir si « l'alcool est un aliment comme les autres », ce rendez-vous « permettra d'aborder une problématique qui touche de plus en plus de jeunes », précisent Sibylle Bertail et Marie Le Corre. De plus, pour tordre le coup à une idée reçue solidement ancrée : manger sainement ne ferait pas forcément fondre le poids de son porte-monnaie... « L'école Charles-Dutreix a modifié son règlement

intérieur pour interdire les chips et barres chocolatées vendues dans le commerce, pour les goûters. Le pain et la confiture ont dès lors fait leur réapparition. En plus d'apparaître plus équilibrée, cette solution est aussi moins onéreuse pour les familles. »

Demandez le programme !

Lundi 16 novembre.- Atelier cuisine intergénérationnel au **Resto'Vouldy**, de 14 h 30 à 17 h 30, avec fabrication de pain d'épices par les aînés et jeunes adultes de Gai Soleil.

Mardi 17 novembre.- Atelier cuisine au centre social Coulommière afin d'initier les adultes à de nouvelles recettes. L'après-midi sera consacré à la création d'un calendrier pour apprendre à utiliser les fruits et légumes de saisons (entrée libre.)

Le même jour, les familles de Jules-Guesde sont invitées à partager un petit déjeuner au CLSH pour aborder l'hygiène alimentaire. Le tout sera complété par une séance de gym dans la salle Arc-en-Ciel.

Mercredi 18 novembre.- Nouveau petit déjeuner proposé dès 7 h et au centre social Coulommière cette fois.

Jeudi 19 novembre.- Le petit déjeuner équilibré ainsi que la séance de gym seront proposés à partir de 8 h 30 au centre social René-Peltier, pour les familles résidant aux Chartreux.

Vendredi 20 novembre.- « L'alcool est-il un aliment ? », conférence proposée à la maison de quartier du Point-du-jour, à partir de 17 h 30. Entrée libre.

Auteur : *Boris CALLENDREAU*

Article paru le : **13 novembre 2009**