

Santé. Manger et bouger pour une meilleure santé

Des conseils de professionnels.



Florence Duc, diététicienne, enseigne ce que « bien manger » veut dire. Photo DDM, F.C.

Dans le cadre de sa mission d'éducation à l'alimentation et de promotion de la santé des familles, le réseau interdisciplinaire Astéria du secteur Cazères-Carbonne, propose d'accompagner les personnes qui préparent les repas à la maison, à partir de lundi prochain de 14 heures à 16 heures, à la salle de la mairie de Carbonne.

L'accompagnement proposé au responsable familial de la préparation des repas consiste en une prise de conscience de son rôle de guide dans l'apprentissage du bien-manger au vu des besoins nutritionnels des membres de la famille. Il s'agit d'un accompagnement de proximité par une équipe constituée de professionnels de la santé. Le programme s'organise autour de huit séances animées par une diététicienne, Florence Duc et une psychologue, Sophie Mallié Dawance pour les ateliers «nutrition», et deux séances co-animées par un éducateur sportif, Claire Barthélémy pour les ateliers de promotion de l'activité physique.

Savoir lire les étiquettes

Les ateliers «nutrition» suivent une progression vers les repères essentiels tant nutritionnels qu'affectifs liés à l'acte de manger: connaissance des six groupes d'aliments, repères du programme national nutrition santé, les freins à leur mise en œuvre. Mais aussi savoir lire les étiquettes, les achats, apprendre à dire non aux enfants face à leur demande excessive de sucreries, comment s'organiser pour préparer le repas, les freins, le plaisir de manger, comment est-il perçu par chacun... Ces séances sont construites sur l'échange de parole autour d'ateliers sous forme de jeux de rôle, de dégustations...

Ces ateliers qui auront lieu un lundi par mois jusqu'en octobre, sont gratuits, l'adhésion à l'association est de 5 €. À défaut d'un groupe complet (soit quinze personnes), le premier atelier sera reporté au 2 février.

Inscriptions: Tél. 0607412386 ou 0561970938.