

Blagnac. Dix séances pour apprendre à bien manger et bouger

Santé. Un nouvel atelier proposé par la maison de la famille et de la parentalité.

Denise Couffignals, adjointe aux affaires sociales, l'admet volontiers : « Aujourd'hui, bien manger et bien bouger est important pour la santé, mais ce n'est pas une découverte, puisque Hypocrate disait déjà : « que ton alimentation soit ton seul médicament ». »

En ces temps de fast-food, et autres pauses méridiennes minimales, avec les deux parents au travail, le temps consacré à cuisiner a tendance à régresser. « Et les maladies liées à cette façon de s'alimenter se sont répandues, poursuit-elle, boulimie, anorexie et autre obésité sont d'actualité ».

Approche psychologique

L'éducation nutritionnelle est devenue un enjeu de notre société, et il s'agit désormais de faire preuve de pédagogie. « Nous avons déjà développé, ces dernières années, des actions en ce sens, ajoute-t-elle, avec la semaine Fresh attitude, la cueillette des fruits et légumes chez les producteurs avec la maison de la solidarité, et la régie Restauration a recruté une qualitiicienne diététicienne ».

Avec les ateliers cuisine mis en place à La maison de la famille et de la parentalité, la suite logique semble évidente. « C'est le lieu privilégié pour une telle mission, convient Corinne Madec, la directrice du site, en utilisant les compétences disponibles, valorisant les personnels, et développant les actions envers les familles de la ville ». Avec le concours de l'association Asteria, composée de professionnels, référents pour l'aspect sportif adapté à chacun, l'approche psychologique, constituant un mode évolutif s'adaptant au public, et formant des personnes aptes à transmettre le savoir acquis. « Nous démarrons dès demain matin un cycle de 10 séances étalées sur l'année, poursuit-elle, et prenons les inscriptions pour un vendredi matin par mois, le but étant de faire tâche d'huile ». RV demain matin à 9 h 15...

Maison de la Famille et de la Parentalité, 3 Impasse des Thuyas, tel 05 34 36 45 30.