

SANTÉ Comment bien manger et bien bouger



Les partenaires de l'opération « nutrition et activité physique », dans la cour d'Appart'Seniors Anne Charozé

Bien manger et pratiquer une activité physique adaptée : tels sont les objectifs affichés par une série de rencontres et d'ateliers qui se dérouleront du 31 mai au 12 juillet prochain.

Organisée par la maison de la Nutrition et du Diabète, en partenariat avec la Fédération sport pour tous, Appart Seniors et le Clic Haute Bretagne, cette action s'adresse « à toute personne malade chronique et/ou en facteurs de risque de pathologies liées à l'alimentation et la sédentarité » comme le surpoids, le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. « Les rendez-vous se dérouleront le mardi matin à partir de 10 h dans l'espace mis à disposition par Appart'Seniors, à la résidence Saint-Joseph, boulevard Saint Germain. Limités à une douzaine de places, ils sont ouverts aux résidents mais aussi au public extérieur. Une participation de 12 € pour l'ensemble des séances sera demandée », indique Cécile Lodé, directrice du Clic Haute Bretagne.

Ce cycle de prévention, soutenu financièrement par l'Agence Régionale de Santé,

repose sur une animation collective et participative. Avec une diététicienne, Ena Patché, et une éducatrice sportive, Babeth Maupilet, les participants échangeront, expérimenteront et cuisineront ensemble de manière conviviale autour de l'importance de bien manger et de pratiquer une activité physique régulière pour favoriser son bien-être, rester en forme et vieillir en « bonne santé ».

Marielle Le Mer, coordinatrice de la Maison de la Nutrition et du Diabète, souligne que l'objectif est de pérenniser les enseignements acquis pendant les séances : « À l'issue des ateliers, un livret reprenant les recettes cuisinées et des fiches d'exercices à refaire chez soi seront distribués. S'ils le souhaitent, nous pourrions aussi guider les participants vers des associations du territoire pour poursuivre une activité physique ».

■ **Informations et Inscriptions obligatoires auprès de la Maison de la Nutrition et du Diabète au 02 99 41 83 78 ou par mail : administration@mnd35.fr**

