

Date : 22/05/2014

santé. - Ateliers et table ronde vendredi dans le cadre de la Journée européenne de l'obésité. Halte aux crimes des régimes !

Par : Sarah Fréquelin



1 Atelier cuisine et dégustation pour les enfants avec une diététicienne. 2 Expression corporelle en musique, pour travailler sur le corps et l'activité physique, tout autant encouragée qu'une alimentation équilibrée. Photos S. F.

Le Grand Chalon propose une journée de dépistage et d'information, vendredi, pour dispenser de bons conseils en matière d'équilibre alimentaire.

Halte aux régimes, restons gourmands de bonne santé ! » Le titre de la journée proposée par la direction de la santé publique du Grand Chalon, vendredi, ne fait pas mystère de ses intentions : saboter les réflexes que de nombreux magazines féminins encouragent chaque année à l'approche de l'été, à savoir la plongée dans un hasardeux voir dangereux régime pour perdre des kilos superflus.

Une journée pour les enfants, et une autre pour les adultes

« En 2010, un rapport de l'**agence** nationale de sécurité sanitaire a conclu que sur un an, 80 % des personnes qui font un régime reprennent les kilos perdus, rappelle Sigolène Murat, diététicienne au Grand Chalon. Nous voulons montrer qu'il y a des solutions plus efficaces et sérieuses. »

Évaluation du site

Site du quotidien régional Le Journal de Saône-et-Loire. Il met en ligne l'intégralité de ses éditions papier. Il diffuse une actualité régionale très complète.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 837

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

D'où de nombreuses activités prévues pour les enfants et les adultes dans le cadre de la **Journée européenne de l'obésité** du 23 mai.

Hier, mercredi, l'Espace **santé** prévention a proposé plusieurs ateliers aux plus jeunes. Les enfants ont pu confectionner eux-mêmes une délicieuse pâte à tartiner, plus saine et légère que son équivalent industriel. Ils ont pu découvrir l'équivalent en sucre et en graisse de plusieurs confiseries souvent consommées pour les petites faims. Des médecins étaient aussi présents pour diagnostiquer un éventuel surpoids et apprendre aux parents à mieux lire une courbe de poids sur un carnet de santé. Et comme mieux manger doit aussi s'accompagner d'activité physique, un atelier d'expression corporelle musical était aussi proposé. L'après-midi s'est terminé par un conte au Clos bourguignon qui racontait la vie et les difficultés d'une petite fille en surpoids.

Pour les grands, tout se jouera vendredi ! De 14 à 17 heures, des professionnels seront disponibles à la clinique du Chalonnais pour des dépistages, ateliers pratiques et autres dégustations. Pour faire le plein d'informations, rendez-vous à partir de 20 h 30, à la Maison des syndicats de Chalon. Un médecin, un nutritionniste, un psychologue et un éducateur sportif feront le point sur les diverses prises en charge à mettre en place pour lutter au mieux contre le surpoids et donc contre de nombreuses maladies, du diabète aux problèmes cardiovasculaires.

Clinique du Chalonnais, de 14 à 17 heures vendredi. 2 rue du Treffort à Châtenoy-le-Royal, bus 4. Entrée libre.

Maison des syndicats, place Mathias à Chalon-sur-Saône. Table ronde vendredi à 20 h 30. Entrée libre.