

Communiqué de Presse

Le 4 juin 2007,
Communiqué de presse

Bouger plus, manger mieux : les centres de loisirs en 1^{ère} ligne !

Parce qu'il est plus facile de ne pas prendre de poids plutôt que d'en perdre, l'action *Bouger plus, manger mieux* tente de rallier à sa cause les enfants dès leur plus jeune âge.

Capter l'attention de ces derniers est fondamental, car ils peuvent relayer le message auprès de leurs parents et devenir acteurs de leur équilibre de vie.

En septembre 2005, un agenda *Bouger plus, manger mieux* avait été distribué aux enfants des écoles élémentaires et dès 2004, des actions ont été mises en place dans les écoles.

Mais un autre moyen de toucher les enfants, c'est sur leur temps de loisirs. C'est au centre de loisirs Paul Langevin qu'a pris place cette sensibilisation, durant les vacances de Pâques.

Sport et nutrition

Durant la semaine du 16 au 20 avril, les enfants des centres de loisirs municipaux sont tous passés par le centre Paul Langevin pour, d'une part pratiquer des activités sportives et, d'autre part, remplir une « carte diététique ». Pour les activités sportives, balle aux prisonniers, mini-golf, mini-foot, badminton ou encore ultimate (fresbee en salle) ont donné l'occasion aux enfants, âgés de 6 à 11 ans, de se dépenser tout en s'amusant.

Pour ce qui est de la carte diététique, l'idée était d'expliquer aux enfants les bases de l'équilibre alimentaire, à travers une grille à remplir. Les enfants devaient remplir cette grille en précisant ce qu'ils avaient mangé durant le repas du midi ; répartis en fonction des différents aliments consommés, un nombre de points caractérisait le repas et définissait sa valeur énergétique. Ceci afin d'expliquer ce qu'un surplus, ou au contraire un manque, peut entraîner sur les activités de l'enfant.

Un formulaire était également donné aux parents, afin que chaque enfant puisse compléter la grille avec le repas du soir et le petit-déjeuner.



L'analyse des repas permettant de mieux saisir leur réelle composition, ainsi que celle qu'ils devraient idéalement atteindre. La carte diététique de chaque enfant était ensuite analysée, et les activités physiques programmées en fonction des valeurs énergétiques trouvées...

Près de 250 enfants ont suivi ce module *Bouger plus, manger mieux* durant la semaine du 16 avril. Un succès qui a permis de faire passer, sous une forme ludique et concrète, le message santé de cette action. Une expérience concluante qui devrait donc se renouveler lors de la prochaine année scolaire...

Direction de l'Action Educative
Mairie bâtiment A
100 rue Louis Savoie – BP 83
95123 Ermont Cedex
01 30 72 38 32



Contact presse : Direction de la Communication

veronique.urvoy@ville-ermont.fr - 01 30 72 38 63 - photos numériques disponibles sur demande