

Prévention Santé

Bouger plus, manger mieux : des acteurs toujours mobilisés

Depuis 2004, le programme municipal *Bouger plus, manger mieux* poursuit son action de prévention de l'obésité. Toujours investies, les écoles de la commune proposent pour cette année de nombreux projets de qualité. Une action à laquelle d'autres acteurs comme le Conseil des Seniors ou encore le Club Gymnique d'Ermont se sont associés.

Comme tous les ans depuis maintenant 2004, les écoles communales sont nombreuses à répondre présentes pour s'associer au programme *Bouger plus, manger mieux* et à présenter des projets de qualité touchant soit à la nutrition soit à la pratique sportive. Tour d'horizon des actions.

Les actions dans les écoles

Les écoles maternelles

Les écoles maternelles Anatole France, Alphonse Daudet, Maurice Ravel et Louis Pasteur ont pris le parti de sensibiliser les enfants et les familles à l'éveil nutritif et corporel. Elles mettent également l'accent sur l'importance de pratiquer une activité sportive régulière à travers des jeux (participation aux jeux d'Ermont, activités aquatiques...). Par exemple, cette année, les écoles Louis Pasteur et Anatole France mettent en place un projet en commun : la création d'un jardin pédagogique où les enfants peuvent observer jour après jour l'évolution de leurs plantations. Avec l'intervention des infirmières scolaires et d'une diététicienne, ils vont donc apprendre à reconnaître, à nommer, à classer, à dessiner puis à goûter les fruits et les légumes. Comme l'avait fait l'école Delacroix l'année dernière, les écoles Victor Hugo 1 et 2, en partenariat avec l'association Volley Club d'Ermont, participent à un cycle de 12 séances de volley durant lesquelles les enfants peuvent développer leurs capacités motrices et améliorer leurs relations au sein d'un groupe.

Les écoles élémentaires

Avec la rencontre de plusieurs corps de métiers -médecin, infirmière, commerçant, jardinier de la ville, diététicienne-, les enfants des écoles élémentaires Louis Pasteur et Jean Jaurès ont préparé différentes recettes de cuisine à base de fruits et de légumes (compotes, soupes, salades de fruits, tartes...) et ont appris leurs bienfaits. Elles organisent également divers cycles sportifs (jeux de cours, participation aux jeux d'Ermont, sports individuels ou collectifs, ateliers cirque, jonglerie...).

Les accueils de loisirs

Les accueils de loisirs de la commune ont créé, à destination des 3/5 ans, un jeu de l'oie destiné à mêler épreuves et questions sur le sport et l'équilibre alimentaire. Cette année, toujours dans un esprit de découverte d'une alimentation équilibrée, les enfants, en collaboration avec le Conseil des Seniors, vont planter des légumes de saison et auront le plaisir de les déguster quelques semaines plus tard.

Le site internet *Bouger plus, manger mieux*

Les acteurs du programme municipal *Bouger plus, manger mieux* sont toujours mobilisés en proposant de nouveaux projets. Retrouvez les actions mises en place et l'actualité de *Bouger plus, manger mieux* sur www.ermont-bouger-plus-mangermieux.com. Cet outil interactif permet de trouver une information complète et de poser vos questions en direct au médecin et à la diététicienne qui se tiennent à votre disposition pour vous répondre.

Petite Enfance

L'animatrice du Relais Assistantes Maternelles organise avec la diététicienne, des réunions, en petits groupes, avec les parents de jeunes enfants afin de répondre aux questions qu'ils se posent sur l'équilibre alimentaire. L'année dernière, des réunions sur le même thème, avait été proposées aux assistantes maternelles indépendantes.

D'autres actions, notamment en direction des familles, sont en cours de préparation, avec de nouveaux partenaires.

)) Communiqué de Presse

Club Gymnique d'Ermont : un atelier Bouger Plus

Cette année, le Club Gymnique d'Ermont a proposé la mise en place d'un atelier d'aide à la reprise d'une activité physique et sportive pour des enfants en surpoids âgés de 8 à 12 ans. L'atelier se déroule le dimanche de 10 h à 12 h, en dix séances entre janvier et juin 2009 au gymnase du complexe sportif Gaston Rebuffat – 1 allée Jean de Florette. L'objectif principal : permettre à ces enfants d'augmenter leur activité physique.

Avant toute participation à cet atelier, une rencontre préparatoire aura lieu avec les parents intéressés afin d'échanger sur la pratique du sport et de les informer sur le contenu de ces séances. Ces cours, composés d'activités comme le trampoline, les cerceaux... sont encadrés par un animateur sportif et préparés en concertation avec pédiatre, diététicienne et infirmier.

Tarif forfaitaire de 20 € pour les 10 séances.

Des ateliers pour les seniors

Les seniors ermontois sont également associés à ce programme de prévention de l'obésité. Pour cela, trois ateliers sont proposés : Taï Chi Chuan, Equilibre et nutrition, Bien-être.

A travers l'atelier Taï Chi Chuan, les seniors sont sensibilisés à la pratique d'une activité physique complète et adaptée (les vendredis de 15 h 30 à 16 h 30 à la Maison des Associations – 2 rue Hoche).

L'atelier Equilibre et nutrition a pour but de sensibiliser les seniors aux troubles de l'équilibre et les aux chutes. Il comprend un double volet : équilibre alimentaire et activité physique (les jeudis de 14 h à 16 h à l'Espace Jeunesse – 37 bis rue Maurice Berteaux).

L'atelier Bien-être a pour objectif de prévenir les pathologies liées au vieillissement et de favoriser l'autonomie des seniors sur les plan psychique, psychologique et relationnel. Cet atelier comprend un volet équilibre alimentaire et un volet activité physique (les vendredis de 14 h à 15 h 30 à l'espace seniors des Chênes – Centre commercial des Chênes).



Bouger plus, manger mieux

Service municipal de la Petite Enfance & de la Prévention Santé

Mairie bâtiment A

100 rue Louis Savoie – BP 40083

95123 Ermont Cedex

01 30 72 37 95

www.ermont-bougerplus-mangermieux.com