

Berjou

Les écoliers sont rodés aux Parcours du coeur

QUOTIDIEN OUEST-FRANCE | samedi 6 mai 2017

495 mots



Annabelle et Koura ont aidé les petits à reconnaître les aliments, hier.

Les enfants de l'école ont participé, vendredi, à la deuxième édition des Parcours du coeur dans la commune. Un programme était établi pour chaque classe.

C'est la deuxième fois que les Parcours du coeur sont organisés dans la commune. En avant-première, hier, Jean-Michel Blin, président de l'association J'aime mon coeur, je l'aide, est allé faire une animation auprès des enfants de l'école (maternelle, CM1 et CM2). Le thème : Comment faire pour protéger son coeur. Il était accompagné de Michel Brière, correspondant des Cyclo-cardio de Normandie.

Annabelle Marie, diététicienne, et Koura, jeune stagiaire en diététique, étaient là aussi, au titre de l'Espace régional d'éducation thérapeutique (Eret) de l'hôpital de Flers. Elles ont présenté le programme national nutritionnel santé (PNNS) sous forme de jeux.

Un goûter à l'aveugle

« Nous participons chaque année à la Journée du goût. Nous avons étudié en classe les fonctions du coeur, la circulation sanguine, la diététique, expliquent les enseignantes. Cette matinée, en collaboration avec Parcours du coeur, permet aux enfants d'être sensibilisés autrement, tout en renforçant ce que nous avons vu pour certains et, pour d'autres, cela leur permet de se remémorer ce qu'ils avaient oublié. Les enfants pourront aussi en parler chez eux et revenir avec leurs parents, ce week-end, pour découvrir les stands de

l'association et/ou participer aux parcours du coeur. » (Lire ci-dessous).

Pour les petits de la maternelle, l'atelier consistait en une approche sensorielle des fruits, légumes et céréales, plus vrais que nature, qu'ils devaient identifier.

Les plus grands, eux, les ont classés par catégories (fruits, légumes, viandes, féculents). Ce qu'ils ont le plus apprécié ? « **Le goûter à l'aveugle où, les yeux bandés on devait dire ce que le camarade nous avait mis dans la bouche, racontent-ils. Et aussi classer les aliments, corriger les menus des copains pour les rendre équilibrés à tous les repas avec les cinq fruits et légumes par jour, et calculer les rations alimentaires avec notre poing comme mesure.** »

Jean-Michel Blin et Michel Brière avaient concocté un autre programme pour les plus âgés : calculer le rythme cardiaque dans la cour après la course, savoir quoi faire devant quelqu'un d'inanimé, apprendre gestes qui sauvent avant l'arrivée des secours et apprendre comment protéger son coeur.

La matinée s'est terminée par la participation, de tous, au concours de dessin national sur le coeur, lancé par la Fédération française de cardiologie.