

Val-au-Perche

Le Perche du 3 janvier 2024

672 mots

Un mariage d'amour et de raison

L'école primaire de Val-au-Perche est l'heureuse bénéficiaire d'une opération pédagogique Sport et Nutrition menée par des professionnels de santé.

Comme l'on sait, le sport est un allié incontournable pour être en bonne santé, physiquement et mentalement. Alors commencer dès le plus jeune âge, ça ne peut pas faire de mal! Bien manger et faire du sport, ça doit même démarrer sur les chapeaux de roue dès le plus jeune âge, afin que sport et nutrition riment avec santé, hygiène et plaisir!

Une opération inédite

Au cours des dernières semaines, l'école André-Barbet du Theil -sur-Huisne a bénéficié d'une opération aussi inédite que formidable grâce à la présence d'une équipe avertie. En effet, une dizaine de professionnels de la santé du territoire des Collines du Perche, réunie au sein d'une SISA (Société Interprofessionnelle de Soins Ambulatoires) a formé et informé les enfants sur des thématiques élémentaires et essentielles dans le cadre de leurs activités périscolaires.

Une alimentation saine et équilibrée

La mission éducative, portée par le médecin coordinateur Yann Le Flohic, en collaboration avec différents services de la Communauté de Communes, a permis de sensibiliser les élèves à l'importance d'une alimentation saine et équilibrée mariée à une pratique non moins saine et équilibrée d'une activité physique régulière. Les adultes ont enseigné aux scolaires la nécessité de faire attention au couple alimentation et pratique sportive pour vivre pleinement, sainement et joyeusement. Pendant cinq semaines, les professionnels sont intervenus successivement, à un rythme régulier, pour inciter les enfants à adopter des pratiques pour mieux vivre et avoir une santé de fer!

La première séance a permis de faire connaissance et de prendre le pouls de ce qui allait suivre : des projections de vidéos ont suscité la curiosité et l'attention des jeunes esprits, leurs questionnements et leurs interrogations. Et puis les adultes ont mis en perspective leurs connaissances alimentaires et sportives.

Le fléau du sucre

Le deuxième atelier a porté sur un fléau nutritionnel bien connu, incontournable et pourtant tellement séduisant : le sucre. Le sucre qui nous accompagne tout au long de notre vie, et dont nous raffolons, du petit-déjeuner au dîner, le sucre fêté aux mariages, aux anniversaires... D'ailleurs les enfants ont appris à réfléchir aux différents types de sucres qui existent, de leur impact sur le corps et de l'addiction qu'ils créent. À travers des explications claires, accessibles, intelligibles, ils ont pu mesurer l'importance de cet élément apparemment inoffensif, et ils ont appris à identifier le bon du mauvais, le sucre naturel que l'on trouve dans les fruits et légumes frais par exemple et le sucre artificiel ajouté aux plats cuisinés industriels salés par exemple.

Le troisième atelier a abordé la notion d'équilibre — de repas équilibré. Les enfants répartis en petit groupe ont élaboré (avec succès!) un menu équilibré, comprenant et intégrant des notions essentielles : la qualité et la sélection du produit, l'alliance des denrées pour parvenir à une harmonie nutritive.

Un bon repas

La petite fiche récapitulative donnée à chaque élève a clos la séance pour poursuivre l'apprentissage de la confection et de la composition d'un bon repas.

Le quatrième atelier a permis aux élèves de réfléchir sur la notion de grignotage — ce grignotage tellement apprécié devant un écran de télé. La projection d'une vidéo informative et éducative a initié un débat après la prise de conscience de ces petits gestes familiers aussi faciles que nocifs et répétitifs. Chaque enfant est reparti plus malin et plus averti avec en prime un livret et un coloriage.

Le sport dans tous ses états

La cinquième séance a été entièrement conçue autour de l'éducation physique et sportive. Différents types d'activité ont été abordés, l'idée étant bien entendu de donner envie et de favoriser le sport sous toutes ses facettes — le sport collectif, individuel, artistique, avec ou sans ballon, fleuret, chausson, poney ou bateau...

En un mot, cette opération Sport et Nutrition a été l'occasion de célébrer un idéal indémodable : être un esprit sain dans un corps sain.



Mélanie Stanley, pédicure-podologue et le docteur Yann Le Flohic, médecin coordonnateur de la SISA. DR