

# Ils ont présenté des manières de bien manger

Mardi 13 mai, la conférence santé organisée par [Granville](#) terre et mer, l'ESS Néphro Cardio Vasculaire, en partenariat avec la CPTS Sud Manche, s'est déroulée au lycée hôtelier Marland.

Une conférence atelier, « Bien manger pour sa santé », s'est déroulée mardi 13 mai au lycée hôtelier Maurice-Marland, affichant complet. « Cette conférence fait partie des soirées santé organisées tout au long de l'année le deuxième mardi de chaque mois », rappelle [Frédérique Sarazin](#). « Pour le lycée, c'est une première, » rapporte Lydie Crouillière, proviseure. « Nous avons répondu avec enthousiasme à cette demande parce qu'un événement comme celui-là crée du lien au sein de l'établissement et favorise l'investissement des étudiants. »

En effet, ce sont bien ces derniers qui ont été les animateurs de la soirée et des différents ateliers, avec Gabin en chef d'orchestre.

## Des conseils d'un cardiologue et d'un néphrologue

En première partie, place à la théorie avec l'intervention du D<sup>r</sup> Simon Duquennoy, néphrologue, et du D<sup>r</sup> [Guillaume Lecoq](#), cardiologue. Le D<sup>r</sup> Duquennoy a évoqué l'alimentation en prévention et en traitement, avec l'activité physique en complément. Cette soirée avait pour but de faire passer des messages, des trucs et astuces pour rester en bonne santé, sans restriction mais plutôt en essayant d'aller vers le plaisir de manger sainement. Par exemple, le néphrologue ne recommande pas la mono diète, mais plutôt de réduire la taille de l'assiette pour faire un leurre au cerveau et travailler la satiété. Pour lui, utiliser une petite assiette ce sont des kilos en moins.

De manière générale, pour le corps médical, manger très salé ou très sucré provoque des maladies comme le diabète où les maladies cardiovasculaires. C'est la raison pour laquelle ils préconisent de limiter les produits très transformés et les sodas. Il faut surtout éviter qu'ils ne fassent partie d'une routine alimentaire. « L'objectif est de se réapproprier sa cuisine pour acquérir des réflexes. Les bénéfices d'une bonne alimentation c'est un bon fonctionnement du cœur, une tension artérielle normale, moins de diabète et pas de surpoids », explique le D<sup>r</sup> Lecoq, qui valorise le modèle méditerranéen.

Les ateliers animés par les étudiants de BTS Diététique et Hôtellerie-restauration option art culinaire ont permis à Béatrix, venue assister à l'évènement, de participer à l'atelier exercices physique proposé par Cécile, lycéenne, et de découvrir la recette de la boisson aux fruits macérés. « Il y a des choses que je connaissais. Mais avec le discours des médecins et les démonstrations des jeunes, pour moi, c'était une soirée très riche », dit-elle en souriant.



Les ateliers animés par les étudiants en BTS Hôtellerie-restauration option art culinaire ou en BTS Diététique ont rencontré du succès et une bonne participation du public. Ouest-France