

Nutrition - Hygiène de vie

Bien dans sa peau

Les participants débattent du bien fondé de comportements alimentaires par le biais de jeux de rôles : se mettant à la place de personnages représentés sur le décor, en pleine activité physique ; après l'effort, le réconfort : chacun d'eux s'interroge sur ce qu'il va choisir sur le plateau repas, à l'heure de la pause. Ils vont confronter leurs avis... jusqu'à convenir ensemble de conduites appropriées.



Les échanges reposent sur les prescriptions du Plan National Santé-Nutrition : augmenter la consommation de fruits et légumes ainsi que celle de féculents, consommer des aliments sources de calcium, manger chaque jour viande, poisson ou œufs ; par contre, limiter la consommation des graisses totales, de sucre et de boissons alcoolisées, etc... et "se bouger".



Le thème nutritionnel est donc replacé dans le contexte de l'activité physique ; les bienfaits des activités physiques quotidiennes et la nécessaire réduction de la sédentarité, sont tout autant à l'honneur que l'importance d'une alimentation équilibrée (variété, diversité), pris dans le cadre de repas réguliers, structurés et partagés de façon conviviale.



Ce support d'animation collective s'adresse à de larges publics ; ses visuels spectaculaires et sa forme ludique (notamment avec un système interactif qui inscrit les votes des participants sur le décor) favorisent une sensibilisation en direction des adolescents, cible prioritaire car, à cette période de la vie, ceux-ci modifient leurs comportements et adoptent des choix qui, souvent, se maintiendront à l'âge adulte.

