

• Première réunion santé-nutrition : de nombreuses pistes pour bouger

jeudi 11.02.2010, 05:04 - La Voix du Nord



Dans la commune, de nombreuses associations proposent des activités pour bouger, comme la danse country.

| LOOS-EN-GOHELLE |

La commune de Loos-en-Gohelle a lancé jeudi la première réunion débat santé et nutrition salle Caillet sur le thème « Bouger et sportifiez-vous. » ...

Cette première rencontre a été animée par le Dr Patrick Bacquært, directeur de l'Institut de biologie, médecin du sport.

En première partie, un constat : seize pour cent de la population du Pas-de-Calais est obèse. Dans les années à venir, si rien n'est fait ce sera 33 %.

L'environnement actuel favorise la sédentarité, qui elle accentue les maladies graves (hypertension, cholestérol, malaises cardiaques et cancers). Deuxième constat : une surabondance alimentaire (difficulté d'être bien informé, messages publicitaires trop flous).

En deuxième partie, le conférencier a abordé les moyens mis en oeuvre pour remédier à cet état de faits. Depuis 2006, la commune a entrepris des études sur les habitudes alimentaires dans différents groupes. Ainsi, il est apparu comme prioritaire chez les enfants d'âge primaire de surveiller les collations et petits déjeuners.

De 2008 à 2009, des actions ont été menées chez les 0-6 ans, 7-11 ans, 12-18 ans et chez les personnes âgées. Des parents bénévoles se sont impliqués dans le projet, de même que des clubs sportifs qui croisent les bienfaits du sport à l'alimentation.

Du nouveaucette année

Comment fera-t-on évoluer le projet en 2010 ? Par la création d'un cycle de conférences et d'ateliers de qualité pour sensibiliser le plus grand nombre et toucher les publics prioritaires : petits, jeunes, seniors, grands sédentaires, personnes en difficultés sociale. Il est prévu de développer au maximum l'activité physique en faisant découvrir les nombreux clubs sportifs de la commune.

Un programme ambitieux est établi : prévenir, guérir, réconcilier l'alimentaire et l'activité physique, mais aussi aménager les cours d'école pour favoriser l'activité à base de jeux, renforcer la politique d'écomobilité (développement de la ceinture verte), relancer les pédibus. Un programme d'actions nouvelles sera également inclus ; randonnées pédestres ou à vélo, marche nordique et rendez-vous de coureurs. •

Le prochain rendez-vous est prévu le 4 mars à la médiathèque municipale sur le thème : « Le corps, incroyable machine du mouvement » .