

Castelsarrasin. Hygiène de vie et équilibre alimentaire s'invitent au lycée

Publié le 25/04/2022 à 05:09

De nombreuses actions ont été organisées au lycée Jean-de-Prades afin de sensibiliser les élèves à l'hygiène de vie et à l'équilibre alimentaire.

Un projet de sensibilisation des élèves du lycée Jean-de-Prades à l'hygiène de vie et à l'équilibre alimentaire a été coordonné par Samira Chmichem, professeur de biotechnologie, et a mobilisé des membres de l'équipe enseignante, la vie scolaire, les services de l'intendance, les personnels de région et les élèves membres du CVL et les élèves de la filière CAP Primeurs, STHR et CAP Service.

Le projet est parti du constat des mauvaises habitudes alimentaires des élèves : petit-déjeuner est souvent oublié, pratique alimentaire riche en produits gras et sucrés, alimentation pauvre en fruits et légumes.

Exposition, films, dégustation de fruits...

Des partenaires extérieurs tels que le BIJ de Castelsarrasin, Biocoop de Moissac et Montredon, [E.Leclerc](#) et Intermarché de Castelsarrasin, Cancel Fruits, SARL Sahuc Fruits, la médiathèque départementale, des professionnels de la santé (Mme Franceries sophrologue, Mmes Lusseau et Jube diététiciennes), M.Gorinat du SDUJES, l'Apas 82 (Association Promotion Autonomie et Santé) ont contribué à la réussite du projet.

Chaque matin un fruit de saison a été distribué aux élèves à l'entrée du lycée. Les CAP Primeurs ont préparé et distribué une soupe chaque midi et pour le mercredi matin, une salade de fruits. L'équipe d'EPS a proposé tous les jours entre 12 heures et 14 heures, un atelier de découverte sportive : yoga, relaxation, rock, crossfit, sophrologie. Deux vélos smoothie ont été installés et à chaque récréation, les élèves ont pu pédaler pour se fabriquer un smoothie grâce aux fruits et légumes donnés par les partenaires. Les classes ont assisté à des ateliers autour de l'équilibre alimentaire et de la gestion du stress. Deux films documentaires ont été projetés au CDI tous les jours : Sugarland et Super Size Me afin de sensibiliser les élèves à la malbouffe, aux sucres cachés et aux effets de l'alimentation sur la santé.

Une exposition sur les fruits s'est tenue dans le réfectoire et une autre dans le hall sur les risques alimentaires. Enfin, au cours de cette semaine, un challenge dont l'objectif était de proposer un menu équilibré, gourmand et économique a été organisé avec à l'issue un repas à la cantine à gagner. Un jury composé de Mme Charpin, proviseure, Mme Jube diététicienne, M.Pariel chef de cuisine et Mme Chmichem, professeur de biotechnologie s'est réuni pour dépouiller les propositions, elles seront prises en considération pour l'élaboration des repas du self.

<https://www.ladepeche.fr/2022/04/25/hygiene-de-vie-et-equilibre-alimentaire-sinvitent-au-lycee-10257496.php>