

L'Est Républicain (Belfort) | 26 septembre 2016

## Bethoncourt Qu'est-ce que l'alimentation représente pour moi ?

Dans le cadre du programme national nutrition-santé, l'Eliad, Ensemble pour le lien, l'innovation et l'accompagnement à domicile, a organisé avec la collaboration du CCAS local, un atelier nutrition, jeudi 22 septembre au CCAS. Il fait suite à la conférence sur l'équilibre alimentaire du 8 septembre. C'est un travail relationnel de chacun avec l'alimentation qui a été proposé. Au départ, une série de photos sont mises à disposition, chacun en fait une lecture personnelle, puis en choisit deux. Chaque personne s'exprime sur ce que la photo représente pour elle :

le plaisir, l'interdit, la joie, la vie, l'odeur, la valeur, la santé, la fraîcheur, l'éducation, la convivialité...

Ces échanges riches en diversité ont permis de trouver quelques réponses et ont ouvert des pistes de réflexion. « Il n'y a pas d'aliment mauvais, tout est une question de fréquence et de quantité. Manger ce n'est pas qu'ingérer des calories. Pour ne pas être tiraillé par l'alimentation, le mangeur doit combiner trois besoins : le besoin biologique d'ordre vital, le besoin psychologique d'ordre affectif, émotionnel et le besoin social d'ordre

culturel, religieux et éducatif. L'activité physique étant indissociable », précise Marie-Pierre Julien Clairret, diététicienne.

Le second atelier, aura lieu jeudi 29 septembre, sur ce que chacun croit sur l'alimentation et doit permettre de corriger les idées reçues. Ce sera aussi un temps de réflexion pour peut-être changer ses pratiques.

Réservations obligatoires, atelier ouvert à tous, s'inscrire tél.03.81.41.96.86. L'atelier se déroulera au CCAS, rue Buffon de 14 h à 16 h avec Marie-Pierre Julien Clairret, diététicienne.



■ Choisir une photo qui me parle sur l'alimentation.