

# Semaine Alimentation & Activité physique **VIASANO**

**Du 21 au 27 septembre 2015**  
**Compte-rendu des activités**

Du 21 au 27 septembre 2015, la Ville de Marche via sa Cellule Santé communale « Viasano » organisait sa traditionnelle « Semaine Alimentation & Activité physique ».

L'objectif de cette Semaine, tout comme les activités mises en place tout au long de l'année, est d'aider les citoyens à modifier en profondeur et durablement leur mode de vie.

Pour ce faire, de nombreux acteurs locaux se mobilisent dans la Ville pour promouvoir une alimentation plus saine et équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière.

Voici le résumé des activités proposées aux citoyens lors de cette 7ème édition de la Semaine « Viasano ».

## ***LUNDI 21 SEPTEMBRE***

### ***« Il était une fois un potager... »***



Pour débiter cette Semaine « Viasano », l'asbl Article 27 et ses différents partenaires ont présenté aux élus et à la presse, le projet potager mis en place au début de l'année au « Tiroir des Saveurs ».

La démarche vise à l'origine à répondre aux besoins et attentes de 10 femmes, issues d'un quartier marchois et vivant des situations de familles monoparentales.

Le projet a pour but de permettre la création et l'appropriation par ce groupe de femmes (encadrées par les éducateurs de rue de la Ville) d'un potager collectif et leur donner ainsi l'accès à des activités culturelles et citoyennes.

L'Echevinat de la Santé et de l'Environnement a subsidié l'outillage et les semences nécessaires à la réalisation du potager.

Lors de cette conférence de presse, la Cellule Santé en a profité pour présenter à la presse, le programme de la Semaine « Viasano »

## **MARDI 22 SEPTEMBRE**

### **« Apprendre à bien gérer son activité physique quand on est diabétique »**



Pour débiter cette soirée d'information sur le diabète, Emmanuelle Franco, diététicienne à la Maison du Diabète de Marche a expliqué aux participants les précautions à prendre en terme d'alimentation avant, pendant et après la pratique d'une activité physique.

Dans la seconde partie de la soirée, les participants étaient invités à découvrir le cours de gym adapté aux personnes diabétiques et donné, tous les mardis à Aye, par Audrey Herman, kinésithérapeute pour l'Association du Diabète de la Province du Luxembourg.



Pour terminer, participants et partenaires se sont retrouvés autour d'un verre de jus local et de délicieuses préparations culinaires à base de légumes réalisées par le « Tiroir des Saveurs ».

## **MERCREDI 23 SEPTEMBRE**

### **« Lecture de contes pour enfants et animation ludique »**

Le mercredi, les enfants ont pu passer une chouette après-midi au Centre Culturel.

Divers contes sur le thème de l'alimentation étaient présentés par la Bibliothèque locale (en collaboration avec la Bibliothèque centrale).

Elise Loope a su retenir l'attention des plus jeunes en contant avec intonation, les histoires du « Gros navet » et de « Bénépate la petite taupe acrobate ».



Ensuite, les enfants étaient invités à réaliser un semis d'herbes aromatiques en forme de bonhomme et à découvrir et tester divers jeux de société mis à disposition par la Ludothèque. Une collation saine leur a également été servie.

Pour couronner cette belle après-midi ludique, les enfants et leurs parents ont pu s'amuser de la présence de « Mèmère et son Taxi » avec qui ils ont pu échanger sur les contes découverts quelques instants plus tôt.



## ***JEUDI 24 SEPTEMBRE***

### ***« Journée des seniors »***



Pour la 4ème année consécutive, une journée entièrement consacrée aux aînés a été organisée au Centre Culturel et Sportif.

Pour débiter la journée, Audrey Herman, kinésithérapeute pour l'Association du Diabète de la Province du Luxembourg a animé une séance d'activité physique pour les personnes diabétiques et non-diabétiques. Le beau temps étant de la partie, les différents exercices ont pu se faire à l'extérieur, au niveau de la piste d'athlétisme.

Ensuite, les seniors étaient invités au « Tiroir des Saveurs » pour déguster un délicieux repas pour la modique somme de 5 euros (le reste étant pris en charge par la Ville pour l'occasion)! Au menu : verre de bienvenue, potage aux légumes de saison, dolma (choux farcis), café et sa mignardise.

Pour terminer cette belle après-midi, l'ensemble des participants ont participé à une séance d'étirements et de relaxation donnée par Jeanne Grandjean, animatrice-psychomotricienne à la Rescam.





## **SAMEDI 26 SEPTEMBRE**

### **« Balade ludique et culinaire en famille »**

Le samedi, en collaboration avec l'Agence de Développement Local (ADL) et les commerçants marchois, une balade ludique et familiale était organisée dans la Ville. Les participants étaient invités à parcourir les rues du centre-Ville à la recherche d'indices cachés dans les vitrines des commerçants.



Une fois tous les indices récoltés, les participants devaient trouver le nom d'une recette culinaire qu'ils ont pu réaliser et déguster ensuite : le HOUMOUS.

Cette recette fait suite à la dernière campagne Viasano en date « Plaisir et équilibre... c'est dans la boîte ! ». L'occasion pour expliquer aux petits comme aux plus grands, l'intérêt des alternatives végétales comme les légumineuses : riches en protéines, en fibres et en divers vitamines et minéraux, elles peuvent très bien remplacer de temps à autre, la charcuterie dans la boîte à tartines.



Cette balade ludique et culinaire était organisée sous forme de petit concours et a permis à une famille de remporter un cadeau utile : un pass-loisirs au Domaine provincial de Chevetogne valable 1 an. Bravo à la famille Gaspard !

## **DIMANCHE 27 SEPTEMBRE**

### **« WE des paysages »**

Pour clôturer cette Semaine Viasano, la Cellule Santé tenait un stand actif au week-end des Paysages. Une animation ludique sur le thème de l'alimentation et de la musique était proposée aux petits et aux grands. En récompense de leur participation, les citoyens recevaient une belle brochette de fruits frais de saison et un bracelet aux couleurs de Viasano !



D'autres animations étaient proposées ce beau dimanche de septembre : initiation à la zumba, percussions africaines, cor de chasse, bricolages sur le thème de la musique, ...

L'événement aura rassemblé plus de 400 personnes dans ce somptueux domaine du Château d'Hassonville.



A côté des activités proposées tout au long de la Semaine, les cantines scolaires et les restaurants marchois s'étaient eux-aussi mobilisés pour promouvoir une alimentation plus saine et équilibrée dans la Ville.

Les restaurants et snacks marchois proposaient, du 21 au 27 septembre, un menu ou un lunch « Viasano ». 10 restaurants et snacks ont participé cette année !

Les cantines scolaires, elles, proposaient un menu « spécial Viasano » : pas de fritures et des fruits en dessert toute la semaine !

D'autre part, la Cellule Santé a également offert un fruit en collation de 10h et ce, durant toute la semaine et à TOUS les enfants des classes maternelles et primaires de Marche !

Les fruits ont été commandés et livrés dans chacun des établissements scolaires par « Les 9 Grains d'Or ». Des fruits donc entièrement BIO !

Tous les parents ont été informés de l'action via un flyer distribué dans les journaux de classe.

*« Mangeons mieux, Bougeons plus,  
Tous en piste !*

