

Projet Viasano et Sport sur Ordonnance « La santé ça se cuisine »

Viasano s'est associé à Sport sur Ordonnance pour réaliser des ateliers cuisine auprès de patient·es chroniques stabilisé·es qui suivent une activité physique adaptée sur prescription médicale.

L'offre d'ateliers cuisine vient compléter l'offre d'activité physique adaptée pour une meilleure santé.

Viasano s'est engagé à réaliser 2 ateliers de 2 h 30 par groupe auprès de 20 groupes soit 40 ateliers au total. Ils sont organisés par une diététicienne qui rencontre au préalable chaque groupe pour exposer les objectifs de l'atelier.

La diététicienne demande aux participant·es intéressé·es de remplir un petit questionnaire qui vise à adapter l'atelier cuisine aux pathologies (diabète, hypertension, allergies etc.) et aux attentes d'apprentissage (préparer un repas sain, mettre plus de légumes dans l'alimentation, varier ses lunchs, choisir ses aliments en cas de diabète, d'hypertension ou de cholestérol, etc.)

Viasano a déjà réalisé des ateliers à Ottignies-Louvain-La-Neuve, Marche-en-Famenne, Floreffe, Enghien, etc. Ils se déroulent dans une cuisine mise à disposition par la commune dans une ambiance très conviviale où tout le monde participe.

Après présentation de la thématique (le petit déjeuner, l'assiette équilibrée, etc.) et des 3 ou 4 recettes qui seront préparées, les participant·es se répartissent les recettes et cuisinent par équipe de 2. Les recettes sont ensuite dégustées ensemble et commentées. L'atelier est aussi l'occasion de poser toutes ses questions à la diététicienne.

Les participant·es repartent avec l'ensemble des recettes et les restes dans la boîte à tartines.

Ce projet qui se déroulera de février 2025 à février 2026 est subsidié par la région wallonne dans le cadre d'un subside « En Wallonie, tous ensemble vers une société en santé favorisant des modes de vie sains »



Présentation des recettes par la diététicienne à Ottignies-Louvain-La-Neuve



Réalisation de samoussa poireaux et feta à Marche-en-Famenne



Dégustation après l'atelier à Enghien



Discussion autour des recettes à Marche-en-Famenne



Recettes cuisinées à Enghien : rillettes de truite et garniture de lentilles carottes, salade de quinoa et galette de lentilles, clafoutis aux cerises