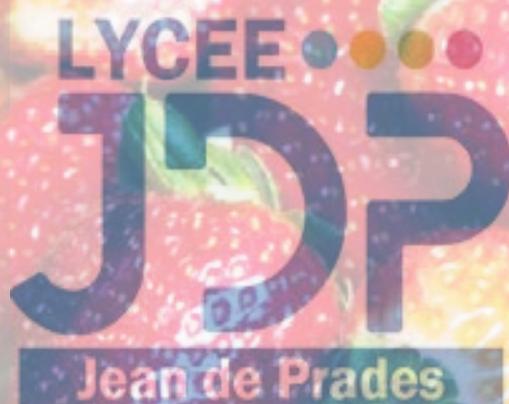


# **SEMAINE SANTE / ALIMENTATION**

**DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET DE L'HYGIENE DE VIE**

**LPO Jean de Prades du 4 au 8 avril 2022**



# PROGRAMME

## Semaine de l'hygiène et de l'équilibre alimentaire

Programme du 4 au 8 avril 2022

### Expositions dans le hall

- Des fruits et des hommes
- L'alimentation: santé et crise alimentaire

### Films au CDI en libre accès

- Sugar Land
- Super size me

### Manger mieux

- Distribution d'un fruit tous les matins entre 7h30 et 8h
- Distribution d'une soupe à 12h

### Bouger plus

- Atelier vélo smoothie tous les jours à 10h
- Ateliers sportifs tous les jours entre 12 et 14h : badminton, relaxation, step, crossfit, rock, danse, yoga

### S'informer

- Ateliers diététique et équilibre alimentaire
- Atelier aliments ultra-transformés
- Atelier prévention des maladies
- Atelier photo-langage
- Atelier Art'thérapie
- Atelier troubles du sommeil & sophrologie

*Vendredi 8 avril Challenge "j'équilibre mon plateau": 1 repas à gagner !*

La semaine du 8 au 9 Avril, de nombreuses actions ont été organisées au sein du LPO Jean de Prades afin de sensibiliser les élèves à l'équilibre alimentaire et à l'hygiène de vie. Le projet coordonné par Samira Chmichem, professeur de biotechnologies, a mobilisé des membres de l'équipe enseignante, de la vie scolaire, les services de l'intendance, les personnels de région, les élèves membres du CVL et ceux de la filière CAP primeurs, STHR, CAP service.



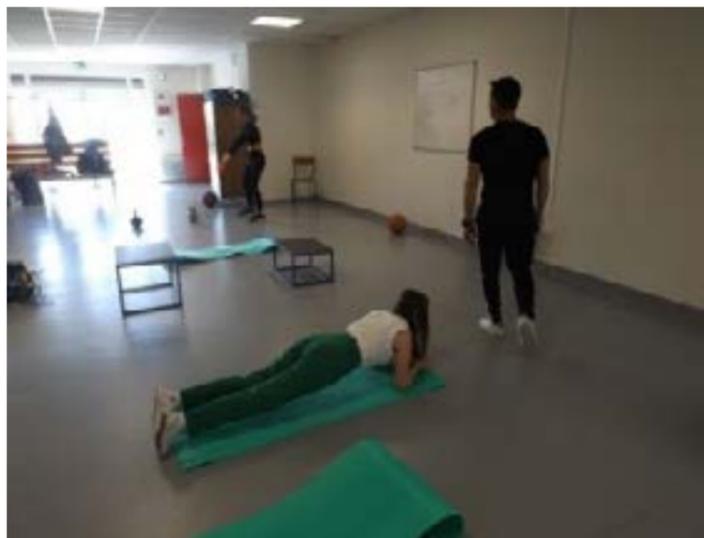
le projet est parti du constat des mauvaises habitudes alimentaires de certains élèves : le petit déjeuner est souvent oublié, une pratique alimentaire riche en produits gras et sucrés, une alimentation journalière pauvre en fruits et légumes.

Les objectifs de cette sensibilisation sont de les amener à prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène de vie, de veiller à manger équilibré, de pratiquer une activité physique mais aussi à avoir un sommeil de qualité. Des partenaires extérieurs tels que le BIJ de Castelsarrasin, Biocoop de Moissac et Montredon, E. Leclerc et Intermarché de Castelsarrasin, Cancelfruits, SARL Sahuc fruits, la médiathèque départementale, des professionnels de la santé, madame Franceries, sophrologue, madame Lusseau et madame Jube, diététiciennes, monsieur Gorrinat du SDUJES, l'association promotion autonomie et santé 82, ont aussi contribué à la réussite du projet.

Chaque matin dès 7h30, un fruit de saison a été distribué aux élèves à l'entrée du lycée par le personnel de vie scolaire et des élèves du CVL.



L'équipe d'EPS a proposé tous les jours entre 12h et 14h et le soir, un atelier de découverte sportive : yoga, relaxation, rock, crossfit, sophrologie.



Tous les jours à 10h : des distributions de salades de fruits et de smoothies préparés par les CAP Primeurs, les techniciennes de laboratoire ainsi que le service de restauration sans oublier la distribution de soupe chaque midi avant le passage au self.



Deux vélos ont été installés dans la cour et à chaque récréation, les élèves ont pu pédaler pour se fabriquer un smoothie grâce aux fruits et légumes donnés par les partenaires : E. Leclerc et Intermarché de Castelsarrasin, Cancefruits, SARL Sahuc fruits.



Les classes ont assisté à des ateliers autour de l'équilibre alimentaire et de la gestion du stress en lien avec la qualité du sommeil, grâce à l'intervention de diététiciennes, mesdames Lusseau et Jube, d'une pharmacienne madame Soussi, de l'APAS 82 et d'une sophrologue madame Franceries.



Tous les jours de la semaine, deux films documentaires ont été projetés au CDI : « Sugarland » et « Super Size Me » afin de sensibiliser les élèves à la malbouffe, aux sucres cachés et aux effets des aliments ultra-transformés sur la santé.



Le dernier jour de la semaine, le jury composé de madame Charpin Proviseure du lycée, madame Jube la dieteticienne, monsieur Pariel, le chef de cuisine, et madame Chmichem professeure de Biotechnologies, s'est réuni pour dépouiller les propositions de menus équilibrés.



Ce projet fédérateur, axé sur l'éducation au développement durable et sur l'éducation à la santé et citoyenneté a été riche en animations.

Rendez-vous l'année prochaine pour la 3ème édition.

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 afin de gagner un repas à valoir à la cantine, le chef de cuisine pourra en choisir un ou plusieurs et les proposer au cours de l'année.

