



Communiqué de presse – Novembre 2012

Narbonne (11), Ville VIF (Vivons en Forme), se mobilise à l'occasion de la première édition nationale de la Semaine Alimentation Santé du 10 au 16 décembre prochain.

Ayant pour mission de guider la population française vers un comportement alimentaire qui soit source de plaisir et favorable à la santé, le Fonds français pour l'alimentation et la santé a souhaité organiser une semaine conçue pour **accompagner la population là où elle se trouve, au cœur de son quotidien**, et l'aider à redécouvrir les pratiques lui permettant d'adopter, à tous âges, un mode de vie plus favorable à sa santé et son bien-être, dans le respect de ses goûts et de ses envies. Bref : lui montrer que la santé en mangeant, ce ne sont pas des contraintes... mais bien au contraire, des solutions – nombreuses !

Dans cette optique, la Semaine Alimentation et Santé donne un coup de projecteur à des démarches de terrain qui proposent une nouvelle approche de la prévention nutrition santé, s'inscrivant dans le temps et fondée sur la restauration de l'alliance du plaisir et du manger sain.

Partie prenante de cette manifestation, le programme VIF organisera une série d'animations intitulée « **Les trucs malins pour cuisiner** ». Une invitation à la convivialité afin de renouer avec l'acte de cuisine en apprenant à «préparer facile et équilibré » au quotidien tout en étant dans l'envie de faire et le plaisir d'être ensemble.



En forme à Narbonne !

Mercredi 12 décembre, une cinquantaine de jeunes des quartiers Saint Jean, Saint Pierre et du Centre ville seront conviés à **un atelier SNAPS** (Saison de la nutrition et de l'activité physique et sportive) pour découvrir les bonnes astuces pour être en forme au quotidien ! Ce même jour, un **atelier jardin** sera également organisé dans le cadre de l'action « **les parcours Jardi'Santé** ». **Et pour prendre soin de son alimentation et de sa forme, rendez-vous le jeudi 13 décembre** à l'atelier nutrition-activité physique qui aura lieu à l'AMPG Les Platanes.



Une semaine pour (ré) apprendre à cuisiner en famille sans se ruiner...

En favorisant « **Les trucs malins pour cuisiner** », Vivons en Forme encourage une alimentation, à base de produits courants et abordables, équilibrée, diversifiée et simple à préparer. Une façon agréable de « réhabiliter » l'acte de cuisine qui reste un facteur important de lien familial et de transmission intergénérationnelle.

10 villes VIF participent en France

Durant la Semaine Alimentation Santé, **10 villes Vivons en Forme**, accompagnées par la coordination nationale VIF, proposeront aux petits et grands des animations créatives et ludiques ; gourmandes et savoureuses pour que « faire la cuisine » rime avec plaisir et partage d'un moment privilégié.

En plus de la Ville de Narbonne, 9 autres villes « Vivons en Forme » réparties dans 5 régions différentes (Nord ; Nord-Pas-de-Calais ; Haute Normandie ; Rhône-Alpes et Ile-de-France) participent à la Semaine Alimentation Santé :



Du 10 au 14 décembre : Meyzieu (69)
Le 11 décembre : Anzin (59)
Les 11 & 14 décembre : Audruicq- Offekerque (62)
Les 10, 11, 12 et 15 décembre : Oignies (62)
Les 10, 11, 13 et 14 décembre : Saint André Lez Ville (59)
Les 11 & 12 décembre : Saint Saulve (59)
Le 12 décembre : Valenciennes (59)
Le 12 décembre : Evreux (27)
Les 12 & 13 décembre : Narbonne (11)

©Michel Letant

Pour plus d'information <http://www.vivons-en-forme.org/>

A propos de « Vivons en forme »

« Vivons en forme » est un programme de prévention santé initié, coordonné et animé par l'association FLVS. Son objectif est de prévenir l'obésité chez l'enfant, garantir la santé et le bien-être de tous et contribuer à réduire les inégalités sociales de santé en matière d'alimentation et d'activité physique.

Le programme "Vivons en forme" met à disposition des structures municipales et du tissu local, des outils et des actions concrètes à mettre en place pour parvenir à développer et enrichir l'offre de proximité, afin de favoriser des comportements favorables à la santé en cohérence avec les recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé) axés principalement sur :

- Une alimentation équilibrée, diversifiée, abordable et plaisante au niveau familial.
- La pratique d'activités physiques régulières pour tous, intégrées dans le quotidien.
- Un environnement local favorable à l'intégration de ces bonnes pratiques.

Contact presse VIF : Sihame Haba - 06 77 32 56 41 - sihame.haba@orange.fr