



Sous le haut patronage



Communiqué de presse – Novembre 2012

**Audruicq-Offekerque (62), Oignies (62), Saint André (59), Saint Saulve (59), Anzin (59) et Valenciennes (59)**, 6 villes VIF (Vivons en Forme) du Nord-Pas de Calais, se mobilisent 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.



## Au menu !

**A Audruicq - Offekerque**, l'atelier «**Les trucs malins pour cuisiner** » aura pour thème la réalisation de quelques gourmandises de Noël, savoureuses et peu coûteuses, qu'il est possible de refaire chez soi ! Parents, enfants et grands-parents sont les bienvenus ! Rendez-vous le mardi 11 décembre à 17h à la **Restauration scolaire**.

Envie d'écouter de belles histoires de Noël ? Petits et grands sont attendus vendredi 14 décembre à 18h au **Bar à histoires** avec en prime : une dégustation de gourmandises à partager...

**A Oignies**, plusieurs temps forts sont prévus :

Sur le thème de la « **cuisine pour tous** », un atelier-cuisine à destination des Adultes de la Maison d'accueil et d'Insertion sera proposé le lundi 10 décembre, avec au programme la découverte d'astuces pour cuisiner simplement et bon !

Mardi 11 décembre, un **atelier cuisine « Bien manger pour bien vieillir »** sera organisé pour les seniors membres du CCAS de Oignies. Au programme : un moment de partage entre seniors et avec une diététicienne qui les guidera dans la réalisation d'un repas de fête simple et équilibré.

Mercredi 12 décembre, place à « **l'éveil des papilles** » chez les enfants ! Une séance-découverte leur sera proposée le temps d'une après-midi, pour découvrir divers aliments en faisant appel à ses 5 sens. Et pour finir un bon goûter sera offert à tous !

Samedi 15 Décembre : Un atelier festif sera mis en place à la Salle Bouchard de 10h à 12h : des activités ludiques pour bouger, se défouler en famille et entre amis.

**A Saint André**, les 10, 13 et 14 décembre, les enfants de 3 classes maternelles participeront à l'atelier « **Eveil des sens autour d'un légume d'antan** » pour découvrir les légumes de nos grands-mères à travers les odeurs, les goûts et les formes...

Vendredi 14 décembre, le grand public est invité à se rendre à l'Intermarché de Marquette lez Lille, de 17h30 à 19h30 pour apprendre à réaliser soi-même des entrées apéritives ou des cocktails festifs savoureux et équilibrées à partir de légumes d'antan. Sur ce même thème, le mardi 11 décembre de 8h30 à 12h sur le marché de la ville, des trucs et astuces seront proposés pour réaliser des recettes de soupes, de cocktails et de verrines en toute simplicité !

**A Saint Saulve**, du 10 au 14 décembre, ce sont les enfants et leurs parents qui seront mobilisés pour réaliser ensemble un livret de recettes dans le cadre d'un atelier intitulé le « **Top des P'tits chefs** ». L'occasion pour les familles de partager un vrai moment de plaisir et de renforcer le lien entre les générations.

Mardi 11 décembre, de 9h à 16h à la salle des fêtes, 30 marmitons mettront « **Les petits Plats dans les grands** » avec pour défi la réalisation d'un repas de fête bon et pas cher avant d'être partagé avec les membres du CCAS.

Mercredi 12 décembre, à la **Maison de quartier de la Pépinière**, des équipes formées de « parents-enfants » participeront au jeu « **Un buffet complètement toqué** ». Le principe : chaque équipe se verra remettre un budget pour faire les courses afin d'organiser un repas (préparation et décoration de la table comprises).

**A Valenciennes**, place aux Tout-petits avec l'atelier « **Bébés à table** » organisé le mercredi 12 décembre à la crèche des Comptines de Valenciennes. L'occasion pour les parents de venir découvrir une exposition photos réalisée dans l'année avec leurs enfants !

**A Anzin**, mardi 11 décembre, organisation d'un atelier de cuisine intitulé « **Les astuces pour Noël** » pour apprendre à concocter un repas de fête gourmand sans se ruiner !

## 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 des 6 villes du Nord, 4 autres villes « Vivons en Forme » réparties dans 4 régions différentes (Normandie ; Languedoc-Roussillon ; Rhône-Alpes et Ile de-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](mailto:sihame.haba@orange.fr)