

La prévention nutritionnelle pour être bien dans son corps



© Markus Mainka

Même quand on est adulte, la rentrée des classes rime souvent avec "bonnes résolutions". Pour garder la forme, on sait qu'il est essentiel de manger équilibré tout en pratiquant une activité régulière. Alors, pourquoi ne pas s'y mettre vraiment ? Tour d'horizon non exhaustif idéal pour préparer sa rentrée !



"Manger, bouger, rester en bonne santé"



Un blog plein d'idées !

Vous ne pouvez pas vous inscrire au programme "Manger, bouger, rester en bonne santé" ? Son blog, réalisé par les participantes, est fait pour vous. Vous y trouverez les recettes concoctées pendant les ateliers, des conseils diététiques et toutes les actions nutrition proposées par la ville. Un super relai d'informations !
jecuisine.pierrefitte93.fr/

Fort de leur succès, ces ateliers remettent le couvert pour la 7^e année. Avis aux plus motivés ! Seules une vingtaine de personnes pourront s'inscrire. Pour rappel, ces ateliers qui ont lieu deux fois par semaine dans les centres sociaux Ambroise-Croizat et Maroc-Châtenay-Poètes, lient nutrition, santé et activité physique. Les participants apprennent de nouvelles recettes et sont initiés à l'équilibre alimentaire, aux enjeux de santé (diabète, etc.) et à l'importance de l'activité physique. Les cours de cuisine alternent avec des séances de sport coachées par des éducateurs aux petits soins.

- Inscriptions dans les 3 centres sociaux de la ville
- Jeudi 4 octobre à 14h, réunion d'information au centre social Germaine-Tillion
- Sessions du 8 novembre au 17 avril
- 10€ pour l'ensemble des ateliers

Une nouvelle diététicienne

Barbara Renaud travaille au CMS depuis 3 mois. Elle nous raconte son parcours : "Après avoir enseigné les maths, j'ai décidé de me reconverter et de suivre un BTS de diététique. J'avais envie d'accompagner les patients dans l'apprentissage du mieux manger. J'ai travaillé dans un réseau de santé sur le diabète à La Réunion avant de m'installer en cabinet libéral à Nanterre. À Pierrefitte, je ne fais pas de consultation mais j'accompagne les projets de prévention sur la nutrition."



Accompagnement des diabétiques

Au CMS, une infirmière reçoit les patients diabétiques de type 1 et 2 sans prescription médicale, dans le cadre d'un programme d'éducation thérapeutique. C'est un accompagnement permettant au patient de s'approprier au mieux sa maladie et qui fait alterner séances individuelles et ateliers collectifs.

● Consultations sur rendez-vous

Le saviez-vous ?

Le diabète : cette maladie est due à l'incapacité du corps à gérer le glucose qui circule dans le sang.

Le cholestérol : c'est une graisse qui assure des fonctions indispensables à l'organisme. Les ¾ du cholestérol sont fabriqués par l'organisme, le ¼ restant est fourni par l'alimentation (œufs, viandes, produits de la mer, beurre...).



Prévention du surpoids chez les enfants

À l'instar de 13 autres villes du département, Pierrefitte bénéficie depuis mars du tout nouveau programme national. Ce projet pilote est dédié aux enfants de 3 à 8 ans présentant un risque de surpoids ou d'obésité. Si vous pensez que votre enfant a des "kilos en trop", prenez rendez-vous chez votre médecin traitant. Il vous dira si votre enfant peut bénéficier de ce dispositif. Le cas échéant, votre enfant sera accompagné gratuitement par des professionnels et bénéficiera d'un suivi diététique et/ou psychologique et d'activités physiques.

Défi-Forme Santé

Depuis deux ans, l'association Sport Santé de Saint-Denis propose aux Pierrefittois un cycle de 12 semaines d'activité physique adaptée et encadrée par des éducateurs sportifs spécialisés. Idéal pour tous ceux qui ont des maladies chroniques, qui sont en surpoids, ou qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps. Au programme : gym, marche nordique, aquagym, etc., plusieurs fois par semaine. Bonne ambiance garantie !

● Septembre début des activités

Consultations diététiques

À Pierrefitte, on peut consulter une diététicienne toute l'année, et cela sans ordonnance. Mais attention, il faut compter 2 mois d'attente pour un rendez-vous : "**Je reçois tout le monde : enfants, adultes et personnes âgées.** Cette consultation s'adresse à ceux qui ont besoin de rééquilibrer leur alimentation, ou qui ont des problèmes de surpoids, d'obésité, ou de diabète", explique Isabelle Flaujac, diététicienne.

● Tous les mercredis 9h-11h et 17h45-18h45
12 € la consultation