

Des ateliers de nutrition à destination des enfants

L'association Gâtisport lance des ateliers de nutrition pour les enfants. Immersion dans le premier d'entre eux, à Parthenay, samedi.

Près d'un Français sur deux souffre d'obésité ou de surpoids. Consciente de l'enjeu de santé publique, l'association d'éducation populaire Gâtisport, qui milite en Gâtine pour la santé via le sport et les loisirs notamment, avait déjà proposé une conférence pour les adultes sur le sujet voici un an. Mais ce samedi 18 mars, l'association est allée plus loin en proposant un premier atelier gratuit à destination des enfants de 5 à 10 ans. Atelier animé par une diététicienne nutritionniste. L'objet : à travers quatre exercices ludiques autour de l'alimentation et après une présentation toute simple, offrir une initiation aux grandes familles d'aliments, de leur origine à leurs saveurs.



Entre Gaëlle Souchard, diététicienne et nutritionniste (en haut à gauche) et la présidente de Gâtisport, Laurence Réau (en haut à droite), les ateliers réunissaient toutes les générations à la Maison du temps libre, samedi. (Photo NR)

« L'obésité est un enjeu majeur de santé »

« Ce n'est pas si courant pour nous, diététiciennes, d'animer ce genre d'atelier en partageant un moment convivial pour sensibiliser les familles et les enfants aux deux principaux atouts des aliments, la santé et le plaisir. Nous sommes surtout associées au régime alimentaire et à ce qu'il ne faut pas faire, le tout dans un bureau avec les patients, en tête à tête », se réjouissait Gaëlle Souchard, diététicienne nutritionniste deux-sévrienne qui exerce son métier depuis 2012 dans les Maisons de santé de Champdeniers et Mazières-en-Gâtine. Première chose, « montrer aux

enfants d'où viennent les aliments », posait d'emblée la professionnelle de santé. « Quand je demande d'où vient le gruyère, la réponse qui revient souvent c'est... de la petite souris. Quant au poisson... il vient de Super U », sourit Gaëlle Souchard.

« C'est la première fois que nous participons à ce genre d'atelier, nous sommes venus parce que c'est toujours quelque chose qui peut être intéressant pour sa santé », confiait Mélanie, de Secondigny, en regardant son fiston, Simon. Une vingtaine de personnes dont une dizaine d'enfants ont ainsi pris part à cette première.

Pour Gâtisport, ex-École du sport qui avait étendu ses actions associatives aux adultes autour des loisirs et du sport

sur ordonnance, ce retour au jeune public, c'est finalement la base de son ADN. « Nos objectifs visent à améliorer la santé, plutôt par le sport, et comme nous sommes dans l'éducation populaire nous avons aussi à cœur de sensibiliser le public aux grands enjeux. L'obésité est un enjeu majeur de santé et la sédentarisation devant les écrans n'arrange rien », explique Laurence Réau, présidente de Gâtisport, 188 adhérents.

« Cuisiner simplement et se faire plaisir »

« Ce n'est pas forcément qu'une question de malbouffe, il y a d'autres facteurs comme le stress et le manque de temps. L'idée c'est aussi de voir comment on peut se faire plaisir en revenant à des choses simples et

contrer cette fausse idée qui associe l'absence de goût au fait de veiller à son équilibre alimentaire. Quand on débauche à 19 h, on n'a pas deux heures pour faire Top Chef, mais on peut cuisiner simplement et se faire plaisir », a plaidé Gaëlle Souchard, dans cet amuse-bouche bon enfant qui précédait deux prochains ateliers identiques, à Mazières, puis Thénézay.

Sébastien Acker

Prochains ateliers de nutrition pour enfants de 5 à 10 ans avec Gâtisport : samedi 1^{er} avril à 15 h, salle socio-éducative de Mazières-en-Gâtine ; samedi 29 avril à 15 h, salle Rondier à Thénézay. Inscriptions au 06.02.33.03.97 ou par courriel à gatisport@cc-parthenay-gatine.fr