

Mercredi 1er mars 2017

Manger, bouger, apprendre : les jeunes concernés par leur santé

Le lycée Emile-Baudot organisait hier, en partenariat avec l'assurance MGEN, un forum autour de la santé. Tous les élèves ont contribué à cette journée, certains en tenant des ateliers (autour de la nutrition, des effets néfastes des drogues, etc.), d'autres en y participant.

Une alimentation saine



Bien placer les aliments dans la pyramide, pas toujours facile.

• Bougez-vous !



Faire du sport, c'est écouter son corps et bien manipuler les machines.

Tandis que certaines élèves répondent au quiz, d'autres sont en route direction le gymnase, accompagnés par de leur professeur de sport, M. Tisserand. «Le but est qu'ils apprennent les bienfaits des activités sportives. Pour cela, j'ai mis une fiche explicative sur chaque appareil de la salle de musculation, pour qu'ils voient quels sont les muscles sollicités», détaille-t-il.



Pour éliminer une pizza, c'est 96 minutes de vélo !

On l'entend, on nous le répète. Pour être en bonne santé, il faut déjà commencer par une alimentation équilibrée, variée et saine. Pour que le message passe de manière ludique, des élèves du lycée Emile-Baudot ont concocté des ateliers originaux, hier, à l'occasion du forum santé. «Nous travaillons sur le message de la santé, car c'est le thème retenu cette année pour obtenir le label éco-école*», explique Delphine Camus, professeure. Au stand d'Adriana et de Manon, les jeunes doivent composer un

petit-déjeuner sain. «Ce repas apporte 25 % des apports alimentaires de la journée, et on a tous des amis qui n'en prennent pas», souligne Adriana. Chez Océane et Marina, on doit classer les aliments sur une pyramide, en fonction de leurs groupes : glucides, boissons, protéines, viandes, etc. Océane et Lucy proposent un quiz "C'est vrai, c'est faux" sur le sport et l'alimentation. Et Kelly et Léane proposaient des devinettes sur le temps d'élimination d'un aliment... (lire notre encadré).

Le saviez-vous ?

A votre avis, combien de temps vous faut-il pour éliminer un verre de bière, une pizza, une assiette de pâtes à la bolognaise et un sandwich jambon-beurre ?

La bière : 14 minutes de footing.

Le jambon-beurre : 90 minutes de football.

La pizza : 96 minutes de vélo.

Les pâtes à la bolognaise : 1 h de corde à sauter.