

PLAN MANGER BOUGER DE LA VILLE D'ISTRES

Un dispositif pour accompagner les enfants vers une meilleure hygiène de vie

En France, 1 enfant sur 5 est en surcharge pondérale et en région PACA, ce sont 9 % des enfants de grande section de maternelle qui sont concernés avec une prévalence plus élevée pour les filles.

La ville d'Istres se situant dans cette moyenne a mis en place depuis la rentrée 2016, en liaison avec l'Inspection de l'Éducation Nationale, un plan « manger bouger » destiné aux enfants des écoles élémentaires, sédentaires et/ou en surpoids.

Ce plan concerne les enfants entre 6 et 11 ans, du CP au CM2 et se décline en trois axes :

- un dépistage précoce
- la promotion de l'activité physique
- une sensibilisation à la nutrition

L'objectif est de proposer aux enfants un accompagnement afin que progressivement ils changent leurs habitudes et en ressentent les bénéfices : régime alimentaire plus adapté, pratique quotidienne d'activités physiques, etc.

Ce dispositif prend la forme d'un plan d'action personnalisé et gratuit qui associe parents et enfants autour d'un volet nutrition et hygiène de vie défini grâce à l'accompagnement d'un diététicien. Et c'est aussi un volet « bouger » placé sous l'égide d'une éducatrice sportive référente pour mettre en place dans la concertation des activités physiques régulières tenant compte des goûts de l'enfant.

Une vingtaine de familles en bénéficie chaque année. Alors pourquoi pas vous ?

Plus d'informations :
Maison Régionale de Santé
Centre tertiaire « La Pyramide »
04 13 29 56 10
mrs@istres.fr

La Ville d'Istres fait partie des « Villes actives du Programme National Nutrition Santé »

