

# Comment je mange ? Combien je bouge ?

## ATELIERS SUR L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



*Je vais réfléchir  
sur mes choix  
alimentaires*

*Je vais compter mes  
pas grâce à mon  
podomètre*



*Je vais réfléchir  
sur ma façon de  
bouger*

*Je vais discuter de  
mon mode de vie*



Avec la participation des professionnels de santé :

Anne-Laure Gibier et Sandra Maret, diététiciennes -Angélique Vallée Pompadou, psychologue

Thibault Goupil, éducateur sportif APA



Tu vas participer à des ateliers ludiques sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique. Des professionnels de santé seront présents pour discuter de tes habitudes.

## Le programme :

**Vendredi 10 mars 2023**

### **Rencontre avec une compagnie de théâtre :**

Théâtre forum (spectacle interactif) : avec la compagnie théâtrale Myrtil Mélie Mélis, tu découvriras des scénettes et proposeras des solutions sur la scène avec des acteurs.

**Lundi 20 ou mercredi 22 ou vendredi 24 mars 2023**

### **Rencontre avec des professionnels de la santé :**

Le p'tit self santé : tu composeras ton repas et discuteras de ton alimentation avec des diététiciennes.

Le bilan des pas : tu feras le bilan de tes pas et discuteras de ton activité physique avec un éducateur sportif APA.

Le groupe de parole : tu discuteras de ton ressenti sur les ateliers de la semaine avec une psychologue.



*N'oublies pas de relever  
tes pas grâce à ton  
podomètre !*

