

Alimentaire mon cher Watson avec les Possibles



Chacun fait part de son expérience en matière d'alimentation et d'équilibre alimentaire. « On enquête ensemble », notent les participants.

“Alimentaire mon cher Watson”, c’est sur ce thème qu’un groupe de volontaires du centre social Les possibles travaille depuis quelques semaines. « Depuis 3 ans, nous travaillons sur la santé, le bien-être, l’activité physique. L’alimentation est donc la suite logique », notent Sophie Charrier et Hélène Lecompte, animatrices. Les participants sont acteurs de la démarche. Ils co-construisent avec les animatrices leurs séances. Mercredi 21 mars, ils ont échangé des trucs et astuces sur l’équilibre alimentaire, sur ce que signifie pour eux cuisiner.

La prochaine rencontre du groupe aura lieu mercredi 25 avril de 9h à 11h aux Possibles. Les thématiques abordées porteront sur le décodage des étiquettes alimentaires. « Chacun se propose de ramener des étiquettes de produits et nous verrons ensemble le résultat d’une petite enquête menée par les participants sur le prix des fruits et légumes dans différents commerces pour ainsi vérifier s’ils prennent une part importante dans le budget alimentation », expliquent les animatrices.

Le groupe reste ouvert à tous.

Anne-Laure Retailleau