

# Comment améliorer santé et diététique, avec les diététiciennes du CHVM

**L**e Centre Hospitalier Vallée de la Maurienne (CHVM) s'est engagé, avec la ville de Saint-Jean-de-Maurienne, dans un programme de promotion de la santé : "Votre santé nous concerne". Dans ce cadre ont déjà eu lieu diverses actions d'information (sur le sommeil, les droits en santé...) et, samedi 10 juin, salle de Pré-Coppet, la quatrième action portait sur le thème : "La santé dans votre assiette". La dernière Étude Nationale Nutrition Santé (ENNS) montre en effet une consommation trop élevée d'acides gras saturés, en sel, en boissons sucrées, et trop faible en produits de la pêche, en fibres, fruits et légumes.

Deux diététiciennes du CHVM, Lydie Buisson et Bérangère Chabert ont abordé différents thèmes : les principaux repères du Programme National Nutrition Santé sur les aliments, leur classification et la pyramide alimentaire ; ainsi que



Lydie Buisson et Bérangère Chabert ont donné d'utiles conseils suivis avec beaucoup d'intérêt.

le rôle de l'activité physique. Les participants ont pu se confronter à un quiz sur les idées reçues en matière de nutrition et se livrer à un jeu pour évaluer les sucres cachés dans divers aliments. Ils ont également pu déguster une quiche printanière et des cookies tout chocolat, préparés par les cuisiniers du CHVM selon

les recettes des diététiciennes.

Et chacun est reparti avec de bonnes résolutions et, pour les mettre en œuvre, un carnet édité par le CHVM, reprenant les conseils à retenir et six recettes à cuisiner facilement chez soi, pour une alimentation estivale équilibrée.

P. Dompnier  
LMAE9H1SU110

LA MAURIENNE DU 15/06/2023