

SANTÉ > BIEN DANS SON ASSIETTE

Être en pleine forme aujourd'hui? Pas facile ! Stress, sédentarité, malbouffe, notre corps et notre esprit sont malmenés par notre mode de vie moderne trépidant. Face à ce constat, l'échevinat de la santé propose une sensibilisation avec une soirée-conférence sur le thème de "la santé dans l'assiette", le mercredi 21 septembre à 19h.



Henri Colsole, coach et formateur en Alimentation Ressourçante, et Eve Hermans, coach de vie et formatrice en yoga et pleine conscience, tenteront de faire comprendre ce qu'est le « bien manger ». Car si une bonne alimentation fournit les ressources quotidiennes nécessaires pour produire de l'énergie, se maintenir actif et en bonne santé, elle procure aussi plaisir et bien-être. Préparer de belles assiettes, y apporter un soupçon de créativité afin de mettre le goût des aliments en valeur permet de ravir tous nos sens. Lors de cette conférence, les intervenants dévoileront les bases de l'alimentation saine et naturelle qui s'avèrent être moins évidentes qu'il y paraît. Notre alimentation occidentale n'est en effet plus tout à fait adaptée à nos besoins ce qui entraîne des conséquences pour notre santé. Il existe heureusement des pistes pour rééquilibrer nos repas et les déguster avec plaisir, en pleine conscience.

Manger en pleine conscience

La façon de manger est un autre aspect de l'alimentation qui mérite

notre attention. Qui n'a pas déjà englouti un repas, sans s'en rendre compte, devant l'ordinateur ou la TV? L'assiette vide peut faire place alors à un sentiment de frustration, à une envie de se resservir ou de grignoter alors que l'estomac crie stop ! Et lorsque ce genre de comportement devient une habitude, c'est la porte ouverte vers les troubles alimentaires et la prise de poids.

Or, manger une quantité juste, en prenant conscience de la saveur d'un aliment, de son parfum, sa couleur, sa texture peut mener à une joie toute simple et un plaisir tranquille que l'on est en droit de tirer des aliments et de leur consommation. C'est ce que l'on appelle « manger en pleine conscience ».

Manger en pleine conscience, c'est manger donc en faisant attention à ce qu'il se passe. C'est observer les goûts, les sensations, les odeurs, les pensées et émotions qui surgissent au cours d'un repas.

La santé dans l'assiette

Conférence à 19h. Accueil à 18h45
À L'École des Arts
rue du Château, 47
1420 Braine-l'Alleud
Gratuit - Inscriptions souhaitées (places limitées).
Infos : 02.387.46.91 ou
jeunesse@braine-lalleud.be

BRÈVES



BAPTÊME DE L'AIR POUR LES RÉSIDENTS DU VILLAGE N°1

Le Kiwanis Braine Phoenix, en collaboration avec l'association « Gravity-un regard au-dessus des nuages » a organisé un baptême de l'air à l'aérodrome de Cerfontaine pour 16 résidents et 6 accompagnants du Village n°1. Après avoir pu observer les Lacs de l'Eau d'Heure depuis les hauteurs et pour se remettre de leurs émotions, les résidents de l'association et les éducateurs se sont mis à table pour reprendre des forces.



ACCUEIL EXTRASCOLAIRE

À la recherche d'une activité à Braine-l'Alleud pour votre enfant après l'école ou durant le week-end?

La version réactualisée du « Livre aux Enfants » est disponible en ligne sur le site officiel de la Commune www.braine-lalleud.be (bouton sous la galerie photos à droite de l'écran). N'hésitez pas à le consulter.



Infos : 02.385.32.36 ou
extrascolaire@braine-lalleud.be