

Condorcet: sensibilisation au «Manger, bouger»

"Sport, alimentation, santé " tel a été le thème de la dernière conférence organisée au lycée Condorcet au profit des élèves de secondes. En marge du Salon des sports qui se déroulera au Burghof à Forbach ces samedi et dimanche, Philippe Gonigam, ancien international d'athlétisme, actuellement directeur chargé du développement à l'Académie de la performance et Patrice Galata, coach en bien-être et chargé de la distribution et de la formation à Herbalife ont, à l'initiative de M.

Galizi, présenté le programme national nutrition santé. Cette information revêt un aspect important, car depuis la suppression du service militaire, il n'existe plus d'évaluation de la santé et du physique des jeunes pour les garçons s'entend.

Quand on sait qu'aujourd'hui on ne marche plus que 300 mètres, pour 13 km il y a quelques décennies; qu'en 17 années, les aliments ont perdu 77 % de leurs qualités nutritionnelles, l'importance de l'activité physique et d'une bonne alimentation n'est plus à démontrer.

Qui plus est, la nutrition peut jouer un rôle important dans la diminution des risques de maladies dites de civilisation obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, diabète, ostéoporose. À travers d'exemples pris dans leur public, élève qui dort ou qui baille, ils ont pu montrer la nécessité de mettre du GPL (glucides, protides et lipides) dans son moteur le matin, en d'autres termes prendre un petit-déjeuner conséquent et équilibré.

Enfin, ils leur ont donné rendez-vous pour faire un bilan de leur état de forme au Salon des sports.

En remerciant les intervenants de leur présentation dynamique et captivante, Mme Kurasiak, proviseur, invitait les jeunes lycéens à faire la leur cette assertion "Notre corps est le seul endroit où l'on peut vivre, prenons en soin!"