

Les fruits de saison et le vélo, c'est la santé sur un plateau!

Hier, des ateliers bien-être ont été proposés au centre hospitalier

En partenariat avec le centre hospitalier, Céline Deshormières, animatrice "Promotion de la santé", et Elisabeth Rodrigues, toutes deux de la Mutuelle nationale des hospitaliers (MNH), ont animé hier, à l'attention du personnel, des ateliers prévention bien-être/nutrition. Un quiz permettant de gagner un blender était également proposé.

Ainsi, Etienne et Sandrine ont été invités à monter sur le "cycloblend", un vélo qui, quand on pédale, fabrique des smoothies à base de fruits frais. Un délice après l'effort!

Paul, quant à lui, s'est laissé tenter par la luminothérapie (www.e-de.fr), dispositif thérapeutique innovant non médicamenteux combinant, dans une salle où un diffuseur d'huiles essentielles embaumait l'espace, lumino et relaxothérapie, pour les patients, les résidents et les soignants. Comme le précise Cécile, "le but est de totalement lâcher prise pour retrouver le bien-être. Plusieurs programmes sont possibles pour soigner mal de dos, addictions..."

De la documentation était également à disposition, sur l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, le cholestérol, le diabète, l'anorexie, l'obésité, l'hypertension artérielle... Objectifs des ateliers: inciter chacun à manger fruits et légumes de saison et à faire du vélo... même en tenue de travail!

P. de R.



La Mutualité nationale des hospitaliers a signé un partenariat avec le centre hospitalier afin de sensibiliser tout un chacun à l'importance de "faire ses courses en fonction des saisons". /PHOTOS P. DE R.



Etienne au vélo et Paul à la luminothérapie savent que pour rester en forme, il faut manger sainement.