



ENVIRONNEMENT, SANTÉ

Conso'Mets Actifs : 22 ateliers pour se faire du bien !

3 mois pour Conso'mets actifs, c'est parti ! 6 associations proposent de juin à septembre 2021 des ateliers gratuits pour apprendre à mieux manger, à pratiquer plus de sport. Cette opération est officiellement lancée le 5 juin 2021 à l'occasion de la journée mondiale de l'environnement.

Publié le 01 juin 2021

22 ateliers gratuits

Pour vous aider à devenir Conso'mets actifs, 6 associations vont animer 22 ateliers aux quatre coins du Grand Périgueux : le Tri cycle enchanté, Ygèia, la Clé Vergt, Vélorution Dordogne, le cercle d'escrime de Boulazac, Zéro Déchet Dordogne.



« Conso'mets actifs »

C'est être :

- › un consommateur responsable par le choix de ses achats quotidiens.
- › un gour(met) par le choix de produits locaux, bons pour sa santé.
- › actif par le choix de produits de saison en circuits courts.
- › actif par une pratique sportive douce mais régulière.

Au programme : Yoga au Petit déjeuner, cueillette de plantes sauvages et comestibles, marché de producteurs et ateliers cuisine, Escrime Santé Manger...



Programme et modalités d'inscription à retrouver sur la page www.grandperigueux.fr/ateliers (<http://www.grandperigueux.fr/ateliers>)

Les ateliers sont gratuits, financés par le Grand Périgueux et l'ARS Nouvelle Aquitaine. Ils sont ouverts à tous, dans la limite des places disponibles : inscrivez-vous vite auprès des associations !

Objectif : une alimentation saine et durable

Afin de maintenir un bon état de santé, il est important de pratiquer une activité physique régulière et d'avoir une bonne alimentation.

Nous passons de plus en plus de temps assis et quel que soit notre âge, nous sommes de moins en moins actifs. Pourtant, en s'alimentant correctement et en faisant une activité physique régulière, nous pouvons prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète ou encore de cancer.

L'opération "Conso'Mets Actifs" est la mise en oeuvre, par des acteurs locaux, d'ateliers de sensibilisation à une alimentation saine et durable et de promotion de l'activité physique. Elle est organisée dans le cadre du Contrat local de santé 2ème génération (<https://www.grandperigueux.fr/au-quotidien/sante/le-contrat-local-de-sante>) (2019-2023),



3 domaines d'intervention sont en jeu : l'alimentation locale, la nutrition et la santé, l'activité physique.

A partir du 5 juin 2021

Pour lancer l'initiative, une visite de la ferme biologique des Chabannes (<https://www.ferme-bio-des-chabannes.fr/>) à Mensignac est organisée le 5 juin en partenariat avec les centres sociaux de Périgueux, de Coulounieix-Chamiers et de Marsac sur l'Isle.

Christiane et Didier Morvan accueilleront un groupe d'une vingtaine d'habitants et leur expliqueront comment ils produisent et commercialisent depuis 25 ans des légumes et des fruits en agriculture biologique, en présence de Marie-Claude Kergoat, vice-présidente du Grand Périgueux déléguée aux personnes âgées et à la santé,



Les dates s'enchaîneront du 6 juin jusqu'à fin septembre!

Une ressource au quotidien !

Vous ne pouvez pas participer aux ateliers ? Pas de souci, leur contenu sera mis en ligne et disponible pour tous : consultez régulièrement la page www.grandperigueux.fr/ateliers (<http://www.grandperigueux.fr/ateliers>) pour retrouver les bonnes adresses, les trucs et astuces pour réduire ces déchets, des exercices physiques sympas...

Une boîte à outils pour se faire du bien depuis chez soi !

Contact



PLAN CLIMAT AIR ENERGIE TERRITORIAL
SERVICE
Christine CORNUT
Chargée d'études Climat Air Energie

✉ Courriel
☎ 05 53 35 75 15

Contact



SANTÉ
SERVICE
Caroline CERVERA
Coordinatrice Santé et Lutte contre les discriminations

✉ Courriel
☎ 05 53 35 66 40



1 boulevard Lakanal - BP 70171
24019 PÉRIGUEUX Cedex

ALLO AGGLO
05 53 35 86 00

[> CONTACT](#)