

" Presse Océan "

Représentation du 15/11/05

Saint-Joachim

La santé est dans le potager...

Dans nos communes rurales, le potager occupe encore une place privilégiée pour nombre de personnes. Du 14 au 19 novembre, la municipalité a mis l'accent sur les bienfaits des produits de cette activité saine et naturelle.

Il était une fois un jardin potager extraordinaire, avec des légumes animés qui expriment leurs affects et leurs sentiments, partagent leurs petits malheurs et grands bonheurs.

Dans le spectacle *Le conte au potager* offert aux élèves de la commune, la conteuse Joséphine crée les personnages en direct avec des légumes qui prennent vie au fur et à mesure de l'histoire. Véritable outil de découverte de la nature, ce conte parle des habitants du potager, de



Les maternelles ont ouvert la manifestation mardi dernier.

leur nombre, de leur couleur, de leur forme, de leur odeur aussi. Il narre la diversité et la richesse de la nature. Les enfants, invités à un voyage poétique dans l'univers de leur quotidien, portent ainsi un regard nouveau et intéressé sur le potager. Au-delà, chacun découvre cette faculté à donner vie aux objets et

inventer des histoires.

« C'était trop beau mais ce n'était pas de vraies marionnettes » commente une petite tête blonde. Entre les moments d'écoute, d'étonnement, de rires, les élèves reconnaissent une âme aux légumes. A l'image du bon jardinier, ils savent que les plantes vivent, ont des be-

soins, des aspirations, des penchants, des caprices et des répugnances... Mais qu'elles sont délicieuses.

Une action de proximité bien suivie.

Après la sensibilisation ludique du jeune public mercredi, 28 aînés du club des Nénuphars ont suivi avec un intérêt certain l'intervention de Mme Allain, diététicienne au centre de santé de Saint-Nazaire. Jeudi dernier, 60 personnes ont assisté à la conférence débat sur le thème de « La santé est dans le potager » animé par le Pr Khaled Meflah de l'Inserm et Aurélie Pichon diététicienne de l'Afripel.

D'un côté, on a pu trouver confirmation dans ces habitudes alimentaires, ou matière à modifier ses comportements pour un meilleur équilibre nutritionnel. De l'autre, les professionnels remarquent l'intérêt du thème chez une population à l'écoute et motivée.

P.O. 15/11/05