



Communiqué de presse

Midweek santé : prendre goût au goût

Prendre soin de sa santé est primordial ! Il arrive cependant que l'on ne sache pas comment bien s'y prendre : quelles sont les mauvaises habitudes que nous avons installées, quelles sont les bonnes habitudes que nous pourrions instaurer ?

Pourquoi ne pas commencer pas (re)trouver de bons réflexes en se posant les bonnes questions ? C'est ce à quoi l'échevine berchemoise de la santé a voulu réfléchir.

« Dans notre commune, nous pouvons compter sur de nombreux partenaires santé. Avec eux, nous avons voulu que la Midweek puisse faire prendre conscience aux Berchemois de l'importance d'une alimentation équilibrée. Nous avons cherché à allier des activités plus « interactives » (ateliers de cuisine, café papote) à des rencontres plus « théoriques » (conférences) » explique Agnès Vanden Bremt, Échevine de la santé publique.

En matière d'alimentation, tout est une question de goût : parfois nous avons envie de sucré, de salé, d'aigre ou d'amer. S'offrir de temps à autre un petit extra est naturellement autorisé ! L'important est de s'alimenter de façon équilibrée.

Pour bien entamer ces quelques jours « santé », nous vous donnons rendez-vous pour un **apéritif-santé** le **mardi 15 octobre**, à 18h30, immédiatement suivi de la **conférence inaugurale** « Une étiquette, une vraie carte de visite » ou comment déchiffrer les étiquettes des produits emballés pour savoir, vraiment, ce que l'on mange.

Le **mercredi 16 octobre**, pendant que les parents « papoteront » de quels ingrédients utiliser et comment les combiner pour préparer les boîtes à tartines (**Café Papote**), les enfants pourront mettre la main à la pâte à l'atelier **Kids cook**. Les deux activités auront lieu (de 14h30 à 16h30) à la Maison médicale Moranville.

Judi 17.10, des diététiciennes rappelleront, lors d'une **conférence**, l'importance d'une **bonne hydratation**. Rendez-vous à au Centre hospitalier Valida de 14h à 16h.

Vendredi 18.10, la CPAS proposera un atelier **zéro déchet** pour apprendre à cuisiner « avec les restes ». De 18h30 à 21h30, à l'Épicerie sociale.

Toutes les activités proposées durant la Midweek santé sont **gratuites**.

Le **programme complet*** est à découvrir sur www.berchem.brussels.

* L'atelier de cuisine asiatique est malheureusement déjà complet.

Contacts :

Joël RIGUELLE

Bourgmestre de Berchem-Sainte-Agathe

0475/82 37 79 - joel.riguelle@berchem.brussels

Agnès VANDEN BREMT

Échevine de la Santé publique

0476/22 01 32 - avandenbremt@berchem.brussels

Mireille WALSCHAERT

Responsable du service Communication

02/464 04 85 – 0493/74 26 73 - mwalschaert@berchem.brussels