

SEMAINE EN SANTÉ

DOSSIER SPÉCIAL SEMAINE EN SANTÉ



La commune d'Ecublens vous propose de participer à **une semaine en santé** autour de la thématique Bien être & équilibre

Mieux consommer, c'est facile. On vous apprend comment!

Ateliers de **cuisine**
Ateliers interactifs
Café **débat**
Conférences
Visites
Activités **sportives**



SOMMAIRE

Edito	2
Agenda	3
Bien manger	4-7
Bien se préserver	8-9
Bien bouger	10-11
Le reste de l'année dans nos écoles	12

EDITORIAL



EN 2017 LA VILLE D'ECUBLENS RECEVAIT SON LABEL COMMUNE EN SANTÉ.

Le label récompense les communes qui ont développé, au sein de leur administration et pour leur population, une politique active en matière de prévention santé. A ce titre Ecublens a reçu le label trois étoiles dans la mesure où elle avait atteint au moins trois objectifs en matière de prévention santé dans les six domaines suivants: politique communale, animations et fêtes, famille et solidarité, école, économie et commerces ainsi qu'espaces publics.

De la transmission de connaissances et de compétences en matière de santé, aux offres d'activités physiques gratuites pour toutes et tous en passant par les prestations favorisant la cohésion sociale ou de loisirs, la Commune d'Ecublens œuvre à de multiples niveaux en faveur de la qualité de vie de ses habitants. L'association des 55+ d'Ecublens qui fait rimer convivialité, solidarité et santé au travers des nombreuses activités proposée en faveur des aînés a particulièrement été remarquée dans le cadre de ce label. C'est avec le même état d'esprit que le service

des affaires sociales a relevé le défi de planifier une semaine destinée à sensibiliser la population à tout ce qui contribue à se maintenir en bonne santé. Il en résulte le programme étoffé inscrit dans l'agenda ci-après.

De nombreux acteurs, partenaires et commerces ont été sollicités pour réaliser cette semaine riche en actions et événements. N'hésitez pas à profiter de cette semaine pour vous informer lors de conférences spécialisées, de vous inscrire à un check up santé à prix réduit au bus Promotion Santé ou de vous initier aux activités sportives et ludiques annoncées. Des ateliers et des animations sont aussi proposés, sans oublier la découverte à pied de notre beau territoire lors d'une balade commentée en compagnie de M. Pierre Corrajoud. Des sociétés locales, la bibliothèque et la ludothèque se sont aussi jointes à l'élaboration du programme tout comme Lausanne Région avec son café débat sur la e-cigarette. Les écoles d'Ecublens, qui réaliseront des activités en lien avec la nutrition pendant toute l'année sco-

laire, participent également à cette semaine avec des actions spécifiques à l'école, ainsi qu'à la préparation de la soupe à la courge qui sera partagée avec la population.

Les choix d'adopter de saines habitudes de vie relèvent des individus, mais ces décisions sont en partie conditionnées par l'environnement dans lequel ils vivent. Aussi, en tant qu'autorité et cadre de vie, une commune peut influencer favorablement la santé de ses habitants. Dans le cadre d'une politique de la santé communale, c'est donc toute la population qui est concernée. Les jeunes à qui, par exemple, il faut apprendre le plus tôt possible les méfaits d'une alimentation trop sucrée sur leur santé, les personnes âgées qui souhaitent plus de sécurité en la matière afin de vieillir confortablement et les personnes actives qui oublient souvent leur santé à cause d'une vie professionnelle génératrice de stress et de sédentarité.

L'échange relationnel, les rencontres et les sorties en bonne compagnie sont aussi de bons moyens de promouvoir notre santé.

Nous espérons que le programme que nous vous proposons permettra à nos habitant-e-s de réaliser au moins cet objectif de convivialité et d'échanges afin d'améliorer et voire même d'augmenter leur estime de soi et leur bien-être.

Je tiens par cet édit à remercier tous les acteurs qui ont accepté de participer à l'organisation de cette « semaine en santé », les partenaires ainsi que le service des affaires sociales qui s'est impliqué assidument tous ces derniers mois pour concocter le programme qui vous est proposé.

*Pascale Manzini,
Municipale des affaires sociales,
scolaires, petite enfance
et logement*

NOS PARTENAIRES



Lundi 28 octobre

9h00 – 15h30
Bus Promotion Santé Vaud
Place François Silvant
Infos et inscriptions au 021 623 37 45
www.bus.promotionsantevaud.ch

14h00 – 16h00
Balade accompagnée, M. Corajoud
Rendez-vous Pl. François Silvant

17h45 – 18h45
Initiation yoga, Mme Natacha Donzel
Centre Socioculturel - Salle Federer
Inscriptions au 021 695 33 80

18h30 – 21h00
Atelier pâtisserie, Afiro
Collège du Pontet
Places limitées.
Inscriptions au 021 695 33 80
avant le 11 octobre 2019

19h00 – 21h00
Atelier zéro déchet, Zero Waste Switzerland
Centre socioculturel - Réfectoire
Places limitées
Inscriptions au 021 695 33 80

Mardi 29 octobre

9h00 – 15h30
Bus Promotion Santé Vaud

08h30 – 11h00
Visite de la JOWA, Association 55+
Inscriptions jusqu'au 19 octobre
sur www.resoli.ch ou par e-mail:
dcjf.breider@bluewin.ch ou sur le
répondeur du 021 801 42 47

17h45 – 18h45
Nordic Walking
Place François Silvant
Inscriptions: 021 545 10 11

19h00 – 20h00
Conférence Kinésiologie pour petits et grands, Mme Nathalie Jongen
Centre Socioculturel - Salle Federer
Places limitées
Inscriptions au 021 695 33 80

20h15 – 22h00
Conférence Alimentation de l'enfant, Mme Annick Kaag
Centre Socioculturel - Salle Federer
Places limitées
Inscriptions au 021 695 33 80

Mercredi 30 octobre

8h00 – 20h00
Animation « Stepper »
Migros Croset

9h00 – 15h30
Bus Promotion Santé Vaud

13h30 – 17h00
Tournoi de pétanque, Association 55+
Inscription avant le 20 octobre 2019
sur www.resoli.ch ou par e-mail:
roland.trutmann@gmail.com ou au
021 691 70 17 - 078 405 91 83

14h00 – 15h00
Atelier Kinésiologie pour enfants (3/4P), Mme Nathalie Jongen
Centre Socioculturel - Salle Federer
Maximum 10 enfants par atelier.
Inscriptions au 078 602 43 71

14h00 – 16h00
Parcours « chasse au sucre »
CMS d'Ecublens
Centre médico-social
Route du Bois 29A
Entrée libre

16h00 – 17h00
Atelier Kinésiologie pour enfants (5/6P), Mme Nathalie Jongen
Centre Socioculturel - Salle Federer
Maximum 10 enfants par atelier.
Inscriptions au 078 602 43 71

17h30 – 18h30
Initiation Urban Training
Place François Silvant

18h00 – 19h00
Conférence « Avec le CMS, il est facile de rester à domicile »
Centre médico-social
Route du Bois 29A
Places limitées
Inscription au 021 694 24 20

18h30 – 21h00
Atelier cuisine parents-enfants, Afiro
Collège du Pontet
Places limitées.
Inscriptions au 021 695 33 80
avant le 11 octobre 2019

20h00 – 22h00
Conférence l'Art du bien manger, M. Jean-Louis Boverat
Bibliothèque communale
Places limitées
Inscriptions au 021 695 33 80

Jeudi 31 octobre

8h00 – 20h00
Animation « Stepper »

9h00 – 15h30
Bus Promotion Santé Vaud

14h30 – 16h00
Conférence conduire en toute sécurité, Association 55+
Centre Socioculturel - Salle Federer
Entrée libre

18h30 – 20h00
Soupe à la courge
Centre Socioculturel

17h45 – 18h45
Initiation à la méditation pleine conscience
Centre Socioculturel - Salle Federer
Inscriptions au 021 695 33 80

20h00 – 22h00
Conférence « Cuisine santé: une cuisine verte et vivante » Mme Sylvie Ramel
Centre Socioculturel - Salle Federer
Places limitées
Inscriptions au 021 695 33 80

Vendredi 1^{er} novembre

8h00 – 20h00
Animation « Stepper »

18h00 – minuit
Soirée jeux à la ludothèque
Centre socioculturel, salles
Recordon et Apothéoz

20h00 – 21h00
Présentation du jeu Krobs par son créateur M. Gilbert Greub
Centre socioculturel – salle Federer
Inscriptions au 021 695 33 80

20h00 – 22h00
Café débat sur l'e-cigarette
Café New Bubble Ch. du Croset 7
Entrée libre

Samedi 2 novembre

8h00 – 18h00
Animation « Stepper »

13h30 – 18h00
Tournoi de pétanque pour famille
Club de pétanque LE MOTTY,
Chemin du Bochet 3
Inscriptions: 021 695 33 80



LES ATELIERS GOURMANDS AFIRO

CUISINE DU COLLÈGE DU PONTET

Vous souhaitez partager un instant convivial et chaleureux en famille ou entre amis? Apprendre des techniques de cuisine ou de pâtisserie vous passionne?

Réservez vite l'un de nos deux ateliers gourmands.

Nos apprentis du centre de formation et de réinsertion Afiro vous accueillent ainsi que leurs chefs formateurs pour un moment de partage et d'échange autour de deux thématiques alliant la gourmandise et le bien-être. Ils vous feront découvrir leurs passions et leurs secrets.



LUNDI 28 OCTOBRE « LE CHOCOLAT, ENTRE PLAISIR ET SANTÉ »

Le chocolat est un aliment plaisir par excellence. Il n'est pas pour autant mauvais pour la santé si on sait le choisir et le manger avec modération.

ration.

Cet atelier vous fera découvrir quelques secrets et recettes autour du chocolat en alliant le plaisir gourmand et ses vertus pour la santé. Ce moment sera un véritable moment de partage. Des expériences, du savoir-faire, chaque participant échangera autour de plusieurs préparations qui seront dégustées et que vous emporterez avec vous.

MERCREDI 30 OCTOBRE: « DÉCLINAISONS DE CUCURBITACÉES »



Durant cette soirée, vous découvrirez deux recettes originales autour d'un produit de saison local haut en couleur, « LA COURGE ». Ses vertus pour la santé sont nombreuses, elles possèdent des propriétés antimicrobiennes, elles favorisent le système immunitaire et pulmonaire, elles diminuent le risque de cancer. Alors pourquoi s'en priver !

Vous passerez un moment joyeux autour de mets préparés par vos soins. Et parce que le plaisir ne se trouve pas que dans la préparation, vous aurez l'occasion de vous mettre à table pour les déguster.

Horaire des ateliers : 18h30 à 21h00

Lieu : Au collège du Pontet, route du Bois 6, 1024 Ecublens / site Jupiter
Nos deux ateliers seront adaptés pour les petits et les grands gourmands !
(Âge conseillé pour les enfants, dès 8 ans accompagnés d'un adulte).

Places limitées.

Pour participer à l'un des deux ateliers, veuillez-vous inscrire au 021/695 33 80 avant le 11 octobre 2019

ATELIER ZÉRO DÉCHET

LUNDI 28 OCTOBRE À 19H

CENTRE SOCIOCULTUREL, RÉFECTOIRE

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !

Chaque année, la Suisse comptabilise plus de 716 kg de déchets par habitant. Et pourtant il est très facile de réduire considérablement ses déchets, et par la même occasion améliorer sa santé, faire des économies et tout ça en prenant beaucoup de plaisir à le faire!

ZeroWaste Switzerland, Association reconnue d'utilité publique, développe depuis 2015 des actions concrètes pour sensibiliser les consommateurs et les acteurs clés à la réduction

des déchets et du gaspillage. Grâce au développement d'une économie durable et responsable, l'Association souhaite aller au-delà d'une démarche de recyclage en diminuant les déchets en amont.

Participez à l'atelier interactif sur le thème de la réduction des déchets dans le domaine de l'alimentation, vous comprendrez l'impact de nos comportements et les nombreuses solutions que nous avons pour agir.

Places limitées,
Inscriptions au 021 695 33 80

Bien
manger

CONFÉRENCE : ALIMENTATION DE L'ENFANT « EN ROUTE VERS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, SUR LA BONNE VOIE DÈS LES PREMIERS PAS »

MME ANNICK KAAG, SPÉCIALISTE
EN PROMOTION DE LA SANTÉ ET
PRÉVENTION

CONFÉRENCE « L'ART DU BIEN MANGER, UN PLAISIR » PAR M. JEAN-LOUIS BOVERAT, EXPERT EN GASTRONOMIE – MAÎTRE PROFESSIONNEL

MERCREDI 30 OCTOBRE À 20H
BIBLIOTHÈQUE COMMUNALE

Manger, un besoin fondamental auquel se greffent des histoires de goût, de tradition et de culture. Autour de la table, comme d'un feu de camp, il constitue le geste social par excellence. Il marque le lieu, le moment où la communauté se retrouve et se construit, où des paroles s'échangent, des liens se tissent et se raffermissent, des complicités se dessinent. Le repas, dans sa préparation comme dans son déroulement, est alors une démarche créative, sociale et intergénérationnelle.

Force est de constater que la malbouffe continue de progresser malgré les multiples actions et campagnes de sensibilisation à l'équilibre alimentaire et au goût, qui n'ont pas ménagé leurs efforts ! Sommes-nous bien informés ? Comment s'y retrouver ?

L'occasion également de découvrir les ouvrages dédiés à ce thème disponibles à la bibliothèque communale et de partager un apéritif après la conférence.

Places limitées,
Inscriptions au 021 695 33 80

MARDI 29 OCTOBRE À 20H15,
CENTRE SOCIOCULTUREL - SALLE FEDERER

En grandissant, les enfants ont besoin de découvrir la diversité du monde alimentaire et de l'approprier. Ils passent par différentes étapes dans le développement et l'affirmation de leurs goûts. Pour les parents, concilier les préférences des enfants et l'équilibre alimentaire n'est pas toujours simple.

Cette conférence présentera les grandes lignes de

l'alimentation équilibrée et des besoins nutritionnels des enfants. Et aussi des pistes, des conseils et des astuces pratiques pour favoriser les bonnes habitudes et le plaisir à table dès le plus jeune âge. Places limitées, inscriptions au 021 695 33 80

Places limitées,
Inscriptions au 021 695 33 80

PARCOURS « CHASSE AU SUCRE »

MERCREDI 30 OCTOBRE DE 14H À 17H
CMS, ROUTE DU BOIS 29A

Activité ludique et révélatrice sur le thème de la santé, autour d'un ingrédient apprécié par les petits et les grands : le sucre. Il s'agira d'estimer les quantités de sucre qui se cachent dans notre alimentation; un exercice amusant,

intéressant et parfois surprenant, à l'issue duquel un menu cadeau et un goûter équilibré vous seront offerts par le CMS d'Ecublens !

Entrée libre

CONFÉRENCE « CUISINE SANTÉ: UNE CUISINE VERTE ET VIVANTE » CUISINE VÉGÉTALE. UN PEU SAUVAGE, MME SYLVIE RAMEL

JEUDI 31 OCTOBRE À 20H, CENTRE SOCIOCULTUREL - SALLE FEDERER

Comment faire du bien à ma santé, tout en préservant la planète et les producteurs ? Depuis 2012, Cuisine végétale. Un peu sauvage s'attèle à explorer les contours d'une cuisine végétale créative, saine et gourmande, qui prenne en compte aussi bien les enjeux de santé que d'écologie et d'économie sociale et solidaire. Ainsi, la première partie de cette conférence-atelier présentera les différents aspects à prendre en compte pour une cuisine santé qui soit bio, alcalinisante et anti-inflammatoire, riche en protéines vertes et végétales, et

dénuée de sucres raffinés. Une deuxième partie reflétera une série de défis à relever, en matière d'écologie, de développement durable, ainsi que du point de vue de l'économie sociale et solidaire. Enfin, la troisième partie se déroulera sous la forme d'un atelier participatif, donnant l'occasion d'expérimenter la préparation de 3 mets simples, à utiliser dans un quotidien vert et gourmand.

Places limitées,
Inscriptions au 021 695 33 80

MIGROS VAUD

VISITE GUIDÉE DE JOWA SA

JEUDI 31 OCTOBRE DE 8H30 À 11H

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose une visite guidée du site de production de boulangerie et de pâtisserie fraîche JOWA, entreprise du Groupe Migros située à Ecublens.

L'histoire de la boulangerie JOWA commence en 1931 et porte la signature du visionnaire Gottlieb Duttweiler. Dans les années 1930, le succès de Migros provoque une certaine réticence et le boycott de l'industrie des articles de marque le pousse alors à fonder ses premières entreprises industrielles produisant directement pour Migros. L'une d'entre elles était JOWA.

Rendez-vous à 8h15 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. La visite débutera à 8h30 par un café qui nous sera offert. Nombre de participants limité à 20 personnes et en fonction du nombre de véhicules à disposition. Coût: gratuit

Règles d'hygiène à respecter impérativement lors de la visite

- Le port de chaussettes et de pantalons longs est obligatoire
- Les blessures et plaies ouvertes sont à couvrir avec un pansement en plus d'être protégées (par ex : avec des gants)

En s'inscrivant, chaque participant s'engage à respecter le règlement de la visite qui lui sera remis après son inscription. Inscriptions jusqu'au 19 octobre 2019 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par e-mail : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 021 801 42 47

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous utiliserez votre véhicule.

IMPORTANT: si vous laissez un message sur le répondeur téléphonique, n'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre numéro de téléphone afin que nous puissions vous confirmer votre inscription. Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

Soupe à la courge offerte à la population



Jeudi 31 octobre
dès 18h30

Centre
socioculturel



ACTION PAIN BOULANGERIE CLÉMENT

TOUTE LA SEMAINE

Venez déguster le pain Top Scorer, un pain de froment, seigle et abricots, proposé au prix unitaire de Fr. 2.50 au lieu de Fr. 4.20 !



P. CLEMENT Boulangerie-Alimentation Rue du Villars 16 1024 Ecublens

Bien manger

Leo & Caffè

Nino et Giusy vous accueillent dans leur restaurant-pizzeria !

Menu Santé

Soupe à la Courge avec Chataignes Caramélisées
et Croquant d'Amaretto

Filet de Dorade à la Méditerranéenne
Riz Basmati parfumé au Thym et Légumes
Ou

Pizza Crudaïola à la Farine de Kamut
Mozzarella, Rucola, Grana et Cherry

Carpaccio d'Ananas au Basilic

Menu complet au prix de Fr. 37.-
Menu entrée ou dessert à Fr. 29.-
Assiette ou pizza à Fr. 23.-

Leo Caffè | Route du Bois 17 | 021 691 13 65
www.leo-cafe-bar-restaurant-pizzeria.ch



M. Adriano Pontet et son équipe vous proposent...

Menu Santé

Velouté de Butternut du Marché Cuendet
Graines de Courges Torrifiées
Huile de Noix du Moulin de Sévery

Ballotine de Filet de Poulet Suisse
à la Verveine Citronnée
Consommé de Volaille
Pommes Vapeur, Légumes du Maraîcher

Poire Pochée aux Epices
Glace Fiordilatte

Menu complet au prix de Fr. 35.-
Menu entrée ou dessert à Fr. 29.-
Assiette à Fr. 23.-

Le Café Vaudois | rue Villars 36 | 021 558 50 51 | www.cafevaudois.ch



LA PASSERELLE, RESTAURANT DE LA SOCIÉTÉ COOPÉRATIVE MIGROS VAUD

C'est un secret bien gardé que les initiés conservent précieusement : le restaurant La Passerelle de Migros Vaud n'est pas ouvert uniquement à ses collaborateurs, mais bien à tout le monde.

Alors, pourquoi ne pas profiter de la semaine de la santé pour le découvrir ?

Il vous invite à venir déguster ses menus équilibrés et savoureux, spécialement élaborés pour l'action « Ecublens en santé » 2019. Vous pourrez ainsi faire votre choix entre le filet de sole tropicale, accompagné de son fenouil au safran et de pommes de terre en bouillon, la brochette de bœuf et ses pommes de terre à la marocaine agrémentées d'une sauce au yaourt ou encore le curry de lentilles aux abricots, servi avec un riz sauvage aux noix de cajou.

Ces menus spéciaux vous sont chacun proposés à Fr. 12.50.

Migros Vaud | Chemin du Dévent | 1024 Ecublens
Ouvert de 11h00 à 13h30 du lundi au vendredi

CONFÉRENCE « LA KINÉSIOLOGIE, UNE MÉTHODE DE SANTÉ POUR LES PETITS COMME POUR LES GRANDS », MME NATHALIE JONGEN

MARDI 29 OCTOBRE À 19H, CENTRE SOCIOCULTUREL - SALLE FEDERER

La kinésiologie favorise le mouvement à tous les niveaux de l'existence humaine, et soutient la santé et le bien-être dans le sens large.

Elle emploie divers outils dont certains basés sur la médecine chinoise, d'autres sur les connaissances de la pédagogie, de la psychologie, ou d'autres approches occidentales.

Après une introduction sur l'origine et les bases de la kinésiologie, les participants auront l'opportunité d'expérimenter une sélection d'outils utilisables au quotidien.

Places limitées,
Inscriptions au 021 695 33 80.

Bien se préserver

CONFÉRENCE « AVEC LE CMS, IL EST PLUS FACILE DE RESTER À DOMICILE »

MERCREDI 30 OCTOBRE DE 18H À 19H
CMS D'ÉCUBLENS

Conférence organisée dans le cadre de la journée inter-cantonale des proches aidants qui a lieu le même jour. Présentation par le Centre médico-social de ses domaines d'intervention au sein des foyers de la région. Une activité au large spectre, illustrée par le parcours de la personne à tous les âges de la vie, avec l'appui inestimable apporté par les proches

aidants, sans qui le maintien à domicile ne serait pas toujours possible. A l'issue de la conférence, discussion ouverte autour d'une verrée avec distribution d'une documentation présentant l'offre des prestations du CMS et l'offre spécifique destinée aux proches aidants.

Places limitées
Inscription au 021 694 24 20.

CONFÉRENCE CONDUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ

JEUDI 31 OCTOBRE À 14H30, CENTRE SOCIOCULTUREL - SALLE FEDERER

Le Groupe Conférences des « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à une conférence pour les seniors, sur la conduite automobile.

Luc Mouron, responsable de la division Droit de conduire, et André Liardet, médecin-conseil au Service des automobiles et de la navigation du canton de Vaud, donneront

des conseils et des informations pratiques, notamment sur les aspects juridiques et médicaux dont les seniors doivent tenir compte lorsqu'ils veulent conserver leur permis de conduire.

Entrée libre
Place limitées
Inscriptions au 021 695 33 80

ATELIER « EQUILIBRER L'ÉNERGIE DANS SON CORPS AVEC DES MOUVEMENTS AMUSANTS ET TOUS SES SENS », MME NATHALIE JONGEN

POUR ENFANTS DE 6 À 8 ANS
MERCREDI 30 OCTOBRE DE 14H À 15H
SALLE FEDERER

Nous nous imprègnerons tout d'abord des super pouvoirs de 5 animaux réels ou légendaires que les enfants expérimentent avec leurs 5 sens. Ensuite, nous découvrirons de manière ludique comment rééquilibrer la circulation énergétique dans les 14 méridiens de la médecine traditionnelle chinoise au moyen de mouvements spécifiques, et associés à des images, des couleurs et des phrases magiques.

ATELIER « LES PLANTES ET LEURS SUPERPOUVOIRS! LE LONG DES COULEURS DE L'ARC-EN-CIEL », MME NATHALIE JONGEN

POUR ENFANTS DE 8 À 10 ANS
MERCREDI 30 OCTOBRE DE 16H À 17H
SALLE FEDERER

Nous rééquilibrerons de manière ludique l'énergie dans les 7 chakras de la médecine traditionnelle indienne, depuis le chakra racine jusqu'au sommet de la tête. Pour cela, nous effectuerons des mouvements spécifiques avec le corps et respirerons des parfums enchanteurs d'huiles essentielles. Nous nous imprègnerons ensuite des super pouvoirs de 5 animaux réels ou légendaires que les enfants expérimentent avec tous leurs sens.

Maximum 10 enfants par atelier.
Inscriptions auprès de Mme Nathalie Jongen au 078 602 43 71.

SOIRÉE JEUX À LA LUDOTHÈQUE ET PRÉSENTATION DU JEU KROBS PAR SON CRÉATEUR, M. GILBERT GREUB

VENDREDI 1^{ER} NOVEMBRE DÈS 18H
À LA LUDOTHÈQUE, CONFÉRENCE.
À 20H. CENTRE SOCIOCULTUREL -
SALLE FEDERER

Soirée jeux sur le thème de la santé de 18h à minuit dans les salles Recordon et Apothéloz du Centre socioculturel. Dès 20h00, conférence du Prof. Gilbert Greub de l'Institut de Microbiologie de l'Université de Lausanne, créa-

teur du jeu KROBS, jeu de société éducatif et amusant pour sensibiliser le public à la thématique des nouveaux microbes.

Places limitées pour la présentation
Inscriptions au 021 695 33 80.



LAUSANNE RÉGION

Café-débat

E-cigarette et autres produits du tabac : opportunités ou dangers ?

Vendredi
1^{er} novembre 2019
de 20h à 22h

Café New Bubble
Chemin du Croset 7
1024 Ecublens

Entrée libre

Organisateur:
REL'IER

BALADE ACCOMPAGNÉE PAR M. PIERRE CORAJOURD

LUNDI 28 OCTOBRE DÉPART 14H, PLACE FRANÇOIS SILVANT



Balade d'environ 3-4 km par des cheminements agréables parfois méconnus, une occasion de (re) découvrir des lieux bucoliques à portée de pas. Cette balade mettra l'accent sur la verdure présente au fil de la moraine en évoquant notamment quelques essences d'arbres; le parcours se déploiera aussi à travers les anciens hameaux de Villars, du Motty et de Bassenges. L'occasion d'évoquer le passé, présent et futur de la Commune.

Bien bouger

TOURNOI AMICAL DE PÉTANQUE

MERCREDI 30 OCTOBRE DE 13H30 À 17H
AU CLUB DE PÉTANQUE « LE MOTTY »



Dans le cadre de la semaine de la santé organisée par la commune d'Ecublens, le Groupe pétanque de l'Association « 55+ d'Ecublens » organise un tournoi amical pour la population sans prix et sans podium. Cette activité, réservée exclusivement aux adultes, aura lieu au club de pétanque « Le Motty » sis au ch. du Bochet 3, 1024 Ecublens. Le club mettra gracieusement à disposition des participants 20

jeux de 3 boules durant le tournoi. En cas de mauvais temps, il se déroulera dans une halle couverte.

Chacune et chacun pourra se désaltérer dès 14h30 à la buvette du Club. Un apéritif sera offert par le Groupe pétanque aux participants à l'issue de la rencontre.

Informations:
Coût: gratuit
Délai d'inscription 20 octobre 2019
sur www.resoli.ch
ou par e-mail à
roland.trutmann@gmail.com
ou par téléphone au
021 691 70 17 - 078 405 91 83

Par sa présence à cette conférence, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

ACTIVITÉS BOUGER AVEC MIGROS VAUD

MARCHER SUR LE STAND IMPULS

Découvrez l'animation « Stepper » à Migros Croset du mercredi 30 octobre au samedi 2 novembre. Par le biais d'un jeu passionnant, vous pourrez tester votre mobilité. Le principe est simple : faire un nombre défini de « steps » en 30 secondes pour repartir avec un petit cadeau ! Vous aurez également la possibilité de participer à un concours pour remporter l'un des dix abonnements découverte d'une semaine pour 2 personnes au Fitnessparc de

Malley. Et si vous souhaitez aller plus loin dans votre remise en mouvement, Migros vous invite à télécharger gratuitement l'application (iOS et Android) « Coach iM puls ». Ce programme santé est basé sur les connaissances de plus de vingt experts en alimentation, en mouvement et en médecine. Il offre une vingtaine de programmes d'une durée de trois semaines environ, comportant des conseils sur l'activité physique, l'alimentation et la détente.

Migros Croset, Chemin du Croset 7, 1024 Ecublens. Ouvert de 8h00 à 20h00 la semaine et de 8h00 à 18h00 le samedi.

PRATIQUER LE « CYBERSPORT » ECOLE-CLUB DU FLON, LAUSANNE

Faisant face à un grand écran et avec l'accompagnement d'un professeur virtuel, venez découvrir la nouvelle tendance : le cybersport. Il suffit de faire votre choix entre le RTM (vélo en salle), le BodyBalance, le BodyCombat ou le Sh'bam et c'est parti pour un cours de sport gratuit de 30 à 50 minutes. Pour en bénéficier, il suffit de vous inscrire auprès de la réception

de l'Ecole-Club au 058 568 30 00 afin de profiter de l'accès libre aux salles Cyber, dans la limite des places disponibles et de la durée de l'action « Ecublens en santé » 2019.

Ecole-Club de Lausanne,
Rue de Genève 33, 1003 Lausanne.
Ouvert de 8h00 à 20h00

MIGROS VAUD




Commune en santé

Dans le cadre de la « Semaine en santé », la Commune d'Ecublens vous propose diverses activités

YOGA
Le lundi 28 octobre
À 17h45
Salle Federer
Centre Socioculturel
Inscription au 021 695 33 80

MEDITATION
Le jeudi 31 octobre
À 17h45
Salle Federer – Centre Socioculturel
Inscription au 021 695 33 80

NORDIC WALKING
Le mardi 29 octobre
À 17h45
RDV Sur la place François Silvant
Inscription : 021 545 10 11

URBAN TRAINING
Le mercredi 30 octobre
À 17h30
RDV sur la place François Silvant
Inscription sur www.urban-training.ch





Tournoi de PETANQUE en doublette (2-3 p.)

Ouvert à tous, dès 7 ans

Apéritif
Prix

**Samedi 2 novembre
13h30 – 18h00**



Lieu : club de pétanque **LE MOTTY**,
chemin du Bochet 3, 1024 Ecublens
Inscription au 021 695 33 80 avec nom de l'équipe





Et dans les classes
d'Ecublens...

En entrée

1P à 6P

A l'heure de la récréation, c'est en savourant des fruits et des légumes que les enfants se défouleront dans la cour.

En plat

7P à 8P

Chaque enfant s'essaiera à la cuisine dans un atelier à l'Alimentarium de Vevey.

En dessert

9S – 10S – 11S

Des « tartelettes et rissoles d'ici et d'ailleurs » mitonnées dans les cuisines puis embellies avec quelques accompagnements culinaires pour être présentées devant l'objectif.

Mais aussi, une balade maraîchère pour les 5-6P, des boîtes thématiques à la bibliothèque scolaire pour les classes, l'exploitation des différents jardins des Ecoles en collaboration avec la Commune d'Ecublens. Bref, une semaine spéciale qui se prolongera sur l'année scolaire.

L'ALIMENTATION S'INVITE DANS LES CLASSES D'ECUBLENS POUR UNE SEMAINE.

Les traditions et habitudes alimentaires sont le reflet identitaire de chaque société et témoignent de valeurs culturelles constitutives de patrimoines culinaires, façonnés et transmis de génération en génération.

Mais aujourd'hui, l'acte alimentaire, dans sa dualité vitale et sociale, ne « va plus de soi » et interroge. Après des siècles d'incertitude alimentaire, l'évolution sociétale a entraîné une profonde mutation de notre rapport à la consommation et à la nutrition. Ainsi, divers facteurs d'influence ont modifié nos habitudes alimentaires, déconnecté le mangeur-consommateur de la production et diversité agricoles et brouillés ses repères gustatifs et nutritifs. De plus, cette période d'abondance offre une pléthore de produits transformés et standardisés par l'industrie agro-alimentaire qui induit un dilemme, celui du choix éclairé.

Et c'est bien nos enfants qui sont exposés, « hameçonnés » par la pub et la satisfaction addictive d'aliments transformés ; on peut aussi penser que bon nombre d'entre eux souffrent de manques ou de carences plus silencieuses ayant un effet sur leur croissance et leurs apprentissages.

Une prise de conscience culturelle et environnementale se fait sentir mais la résistance s'organise grâce à des commerçants et artisans de qualité, à des initiatives alternatives (paniers de légumes), aux circuits

courts, à la vente à la ferme ou au marché. C'est donc le bon moment pour agir.

Pour le sociologue de l'alimentation J.-P. Poulain, « manger » est un acte vital qui permet de se maintenir en bonne santé et de renouveler son énergie, mais aussi un acte de désir, soutenu par le plaisir et enfin un acte social qui tisse du lien entre les mangeurs. » L'enseignement de l'Éducation alimentaire, dès le plus jeune âge, permet d'aborder des thèmes liés à l'alimentation sous divers angles en abordant les aspects sensoriels, nutritionnels, sociaux, écologiques et économiques. Cette approche vivante, par l'exemple, vise l'acquisition de connaissances et compétences favorisant le plaisir gustatif, le bien-être, la préservation de sa santé physique et psychique, le respect de l'environnement et enfin, d'opérer des choix de consommateur, éthiques et responsables.

Trois thématiques essentielles et complémentaires sont envisagées dans ces cours : d'abord la découverte et le développement de ses capacités sen-

sorielles (Politzer, N.) centrée sur la stimulation des sens et l'expression émotionnelle de ses perceptions ; ensuite la connaissance de l'environnement et de la durabilité basées sur la biodiversité des ressources alimentaires et de leur mode de production ainsi que des approches pratiques de la gestion des déchets (recyclage) ou d'éco-gestes du quotidien ; enfin, le domaine de la santé publique est abordé par l'approche active et préventive d'une alimentation équilibrée qui préserve le capital santé de nos enfants.

De plus, la dimension sociale et culturelle de la discipline scolaire permet d'appréhender et de valoriser les diverses cultures alimentaires identitaires et d'exercer le vivre-ensemble par un enrichissement réciproque.

Yvan Schneider
Enseignant et formateur HEP
Education nutritionnelle/Cuisine

