

Les ados de Sedan tournent une vidéo sur la malbouffe

Le petit montage vidéo qu'ils ont tourné sera projeté lors du Forum santé du centre Le Lac.

Par Isabelle Galland | Publié le 18/01/2017 /



Nos stars du jour, les deux sœurs Déborah et Emma, Amélie, Julie, Hanys, Benyamine et Mélinda.

E

mma, Déborah, Henys et Benyamine en sont les vedettes. Ils ont entre 13 et 16 ans et ne font pas que figurer dans le petit film qui va être projeté à l'occasion du Forum Santé organisé par le centre social Le Lac, durant deux jours, les 23 et 24 janvier. Aidés de Mélinda Petit, responsable de l'accueil jeunes, et de Julia

Toullec, animatrice multimédias, ils ont potassé la question. Comme beaucoup d'ados, ils sont concernés par le problème de la « malbouffe », par définition « nourriture jugée mauvaise sur le plan diététique en raison notamment de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en graisses ou en sucres. Les hamburgers, les hot-dogs, les frites, les pizzas, les sodas en sont des archétypes ».

«L'idée était aussi de casser les préjugés»

Mélinda Petit

Ajoutons-y encore les kebabs. Les ados ont donné, chacun, leur définition de la malbouffe, « à chaque fois incomplète », précise Mélinda Petit. Ils ont réfléchi ensemble à la problématique et établi une pyramide alimentaire. « L'idée était aussi de casser les préjugés », ajoute Mélinda, ce n'est pas seulement les enfants en surpoids qui doivent se sentir concernés. On peut être jugé normal et avoir, à plus ou moins long terme, des soucis de santé. Les bonnes habitudes alimentaires doivent s'ancrer au quotidien. À la maison aussi. D'ailleurs, le vendredi, un menu équilibré est préparé au centre avec les ados. Un budget pour les courses leur est attribué.

Chacun met ensuite la main à la pâte.