



Comité des échelons locaux de la Nièvre

La pomme, le fruit défendu aux multiples vertus

Délicieuse crue ou cuite, avec des milliers de variétés à travers le monde, la pomme reste l'alliée de notre santé.

C'est ce fruit universel et symbolique qui était à l'honneur lors du forum de prévention Santé qui s'est déroulé le vendredi 20 octobre 2017 à St Saulge.

Les délégués nivernais de la MSA Bourgogne et Générations Mouvement - Club du Val D'Aron, porteur du projet, souhaitent, au travers de cet événement, rassembler et sensibiliser toutes les générations sur le fait que notre alimentation est notre première médecine.

Plusieurs acteurs de la santé, de la prévention, de l'éducation et des croqueurs étaient présents pour accueillir près de 200 personnes. Chaque visiteur, questionnaire en main, se laissait guider sur les différents stands, tout en essayant de répondre aux questions afin de gagner le 1er prix : un pommier greffé !

De nombreuses animations étaient au rendez-vous : des ateliers pour préparer et déguster des compotes, confectionner sa propre crème de soins, découvrir les différentes variétés de pommes et de poires bourguignonnes, réaliser une greffe de pommier, visiter le verger de sauvegarde, participer à des quiz pour tester ses connaissances sur l'alimentation ou sur sa santé.

On pouvait également se délecter de jus à base de pommes et de carottes ou de betteraves avec une pointe de céleri, savourer des gâteaux à base de pommes, se documenter sur la nutrition, découvrir des recettes locales et régionales par le biais d'un livret conçu et remis par les délégués MSA et les lycéens de l'IPERMA (Institut Privé d'Enseignement Rural et de Mécanique Agricole) de St Saulge.



La matinée passée, chacun a pu apprécier un déjeuner à base de pommes préparé spécialement, pour l'occasion, par le chef cuisinier de l'IPERMA.

L'après-midi, la conférence sur le thème de « L'alimentation pour préserver sa santé » a réuni plus d'une centaine de personnes venues assister à une table ronde composée de professionnels de la santé : Mme Rousseau, nutritionniste - Dr Bouillot, diabétologue - Dr Sader, cardiologue - Dr Arvis Souares de la Caisse Centrale MSA et Dr Jean-Jacques Laplante de la MSA Franche Comté.

A la fin de cette journée, chacun était convaincu qu'« une pomme, le matin, éloigne le médecin ! »

La politique nutritionnelle une priorité de la MSA

La MSA propose de nombreuses actions collectives et individuelle en nutrition Santé en étroite collaboration avec les professionnels de santé,

Son objectif : favoriser les bons comportements en matière d'alimentation et d'activité physique pour

- diminuer les risques de carences,
- éviter ou réduire les maladies chronique,
- améliorer la qualité de vie



Remerciements à l'ensemble des partenaires : IPERMA, CROQUEURS DE POMME, RESEDIA, FRANCE AVC 58, ASEPT ET IREPS, LA FEDERATION DES CENTRES SOCIAUX, L'AGENCE REGIONALE DE SANTE BFC, LES CAISSES LOCALES DE GROUPAMA ET DU CREDIT AGRICOLE, LA MAIRIE ET LE CENTRE SOCIAL DE ST SAULGE ET LES PROFESSIONNELS DE LA SANTE ainsi qu'aux délégués qui ont su faire de ce forum un véritable succès !