

Juin 2016

AIDER À SORTIR DU STRESS SOCIAL

Du 13 au 16 juin, la Ville de Romainville renouvelle l'animation Manger - Bouger en direction des groupes scolaires. L'importance de l'activité physique et le rôle d'une nutrition équilibrée y sont particulièrement relevés, notamment dans le cadre du programme de lutte contre l'obésité.

Des études, dès 2008, ont montré les effets directs du stress social sur les choix et les comportements alimentaires dans les familles. Le stress social apparaît lorsque les contraintes physiques ou mentales, générées par les conditions de vie ou de travail, sont vécues négativement.

Pour exemple, la perte d'emploi au-delà de 50 ans, facteur important de stress social, est souvent source d'obésité mais aussi facteur de risque d'infarctus et d'AVC. D'où l'obligation de prendre à bras le corps ces questions d'hygiène santé. Le programme Manger-Bouger, mis en place au CMS, associe les compétences multiples, médecin, diététicienne, éventuellement kinésithérapeute et animateur sportif spécialisé, afin d'aider toute l'année familles et jeunes à mieux vivre.

Pour le Forum de Romainville
VIVIANE VAN DE POELE
forumderomainville@laposte.net