



- Des ateliers nutrition santé sont proposés par l'hôpital de Ruffec et Emmaüs
- Un partenariat de prévention au plus près des habitants, démarré à Nanteuil.

## Pays Ruffécois: des ateliers nutrition mobiles au menu

Céline AUCHER  
c.aucher@charentelibre.fr

**D**ans le foyer rural du bourg de Nanteuil, la salade poulet, avocat, tomates, pignons de pin et fromage est fin prête pour le pique-nique du midi, avant la marche d'une demi-heure autour de la petite cité de caractère. Le dernier des trois ateliers nutrition «Santez-vous bien» proposés depuis début septembre sur place par l'hôpital de Ruffec et l'association Emmaüs, avant une autre salve, le mois prochain à Saint-Fraigne (lire encadré). Un partenariat inédit de prévention hors les murs, incluant le Contrat local de santé du Pays du Ruffécois, soutenu financièrement par l'Agence régionale de santé (ARS) à raison de 40.000€ jusqu'à la fin 2022. Objectif: «Sensibiliser les publics isolés ou précaires du Ruffécois aux bonnes pratiques alimentaires et à la nécessité de maintenir une activité physique pour être en bonne santé», explique Astrid Lasnier, animatrice en santé publique du groupement hospita-



La préparation d'un repas équilibré était au menu du dernier atelier hier mercredi à Nanteuil, avant une marche et un pique-nique.

Photo C.A.

lier de territoire, en pointant «une mortalité toutes causes plutôt élevée sur le Pays Ruffécois, tout comme celle en lien avec les maladies cardiovasculaires». «Pour une personne seule qui n'a plus envie de cuisiner, on va réapprendre les gestes et redonner le goût de cuisiner, mais au-delà, il s'agit aussi de créer du lien», détaille Ilham Bouhadjar, vice-présidente d'Emmaüs Ruffec, qui met en avant des ateliers animés par une infirmière et une nutritionniste de l'hôpital de Ruffec en plus de bénévoles d'Emmaüs. Une offre gratuite et ouverte à tous qui se greffe sur les déplacements de l'Emmaüs, l'espace France Services itinérant de Charente lancé cet été par Emmaüs dans huit communes éloignées des pôles structurants (1). «Là où on peut notamment communiquer auprès des

personnes isolées, reprend Ilham Bouhadjar, en pointant 82 personnes accompagnées depuis la mi-juillet. L'idée est maintenant de passer le message aux médecins du secteur pour qu'ils soient prescripteurs de ces ateliers.»

### Activité physique adaptée

Car les trois premiers n'ont pas fait le plein. «Dommage car on y apprend des choses utiles sur ce qu'est un repas équilibré», note Jean-Claude Parneix, élu de Nanteuil-en-Vallée, venu tester les ateliers. «On s'adapte au public en essayant de combler les lacunes et monter les fausses croyances telles que "le pain fait grossir" ou "manger sain coûte plus cher", souligne Sandrine Guignouard, diététicienne, et Vanessa Bouvier, infirmière. L'idée n'est pas de se

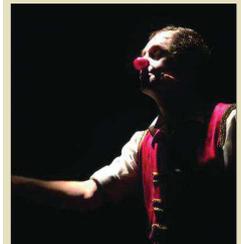
priver, mais d'équilibrer les repas sur la journée ou la semaine, d'être gourmet plutôt que gourmand.» Une prévention renforcée par une activité physique adaptée qui sera proposée, sur prescription médicale, dès la fin de l'année à l'hôpital de Ruffec, puis de manière délocalisée sur le Pays Ruffécois en 2022. «À raison d'une séance par semaine pendant trois mois, détaille Benoît Maingard, enseignant en activité physique adaptée qui vient d'être recruté à l'hôpital de Ruffec. On cible par exemple des personnes qui sortent d'un cancer, souffrent du diabète ou de problèmes ostéo-articulaires, mais aussi des personnes âgées en perte d'autonomie.»

(1) Vertille, Tusson, Nanteuil-en-Vallée, Valence, Saint-Fraigne, Saint-Amand-de-Boixe, Charmé, La Forêt-de-Tessé.

## Zoom

■ Ruffec

Julien Cottereau de retour à La Canopée



Une vision d'un cirque idéaliste, loufoque, déraisonnable où défilent artistes déjantés, acrobates peureux, équilibristes amoureux, clown ou animaux récalcitrants... C'est le nouveau spectacle, intitulé «AaAhh Bibi», proposé par le clown, mime et bruiteur Julien Cottereau (Photo Eugène Jarecki) ce samedi 2 octobre à 20h30, à La Canopée à Ruffec.

Un artiste éblouissant déjà venu à La Canopée en 2013, avec «Imagine-toi», puis en 2018 pour «Lune Air». Issu du Cirque du Soleil et lauréat du Molière 2007 de la Révélation théâtrale masculine pour son premier spectacle, Julien Cottereau revient avec une nouvelle histoire extra «ordinaire» en bruitages et en mimes.

Samedi 2 octobre à 20h30 à La Canopée à Ruffec. Tarifs: de 7€ à 16€. Réservation au 05 45 31 32 82 le vendredi de 14h à 17h ou au 05 45 31 05 42 vendredi en journée et samedi matin.

## ■ Aussac-Vadalle Reprise de la gym et de la zumba

La zumba est un entraînement complet qui allie tous les éléments de la remise en forme: cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, regain d'énergie.

Mathilde Cartier, éducatrice sportive et professeur de Zumba certifiée est entourée d'une cinquantaine de participants de tout âge pour des entraînements sportifs dont les chorégraphies s'inspirent de musiques d'hier et d'aujourd'hui. Les séances reprennent les jeudis à la salle socioculturelle d'Aussac-Vadalle.

Séances pour les bambins de 4 à 7 ans, de 17h à 17h45; de 8 à 12 ans, de 17h45 à 18h30; Gym Active (renforcement musculaire) à 18h45; Zumba à 19h45. Une séance d'essai gratuite.

Contact au 06 78 39 85 16

### Trois ateliers à Saint-Fraigne

«Nutrition santé, parlons-en», «Mieux manger et bouger, oui mais comment?», «Bien dans son corps, bien dans sa tête». Ce sont les trois ateliers nutrition santé successifs et complémentaires qui seront proposés les mercredis 20 et 27 octobre de 9h à 11h et 3 novembre de 10h à 13h à la Maison de l'eau à Saint-Fraigne. Des ateliers gratuits et ouverts à tous sur inscription au 07 85 98 92 43. Pass sanitaire obligatoire.

## Verteuil: La Boussole Médoc cherche le nord chez Eider

**L'**Espace itinérant d'aide alimentaire en Pays du Ruffécois (Eider) fait envie: La Boussole Médoc, épicerie solidaire associative située à Avensan et Listrac-en-Médoc en Gironde, territoire frappé lui aussi par la précarité économique, est venue suivre pendant une journée l'épicerie du Nord-Charente, des approvisionnements le matin à la Banque alimentaire, à la distribution à Verteuil l'après-midi. Josiane François, la présidente de l'association, Marie-Christine Jacobs, responsable opérationnelle et deux bénévoles du conseil d'administration sont venus observer la spécificité d'Eider: son mode de fonctionnement itinérant. Trois

chargés de mission et conseillers en économie sociale et solidaire et développement territorial du département de Gironde avaient aussi fait le déplacement. Aller au plus près des futurs bénéficiaires de l'aide alimentaire réclame une solide organisation, une logistique importante, et pas mal de manutention. Ça tombait bien, les débuts de semaines de distribution, l'activité ne manque pas à Eider. La Boussole Médoc a ainsi pu voir ce qui l'attend, dès qu'elle aura pris possession dans quelques semaines du camion qui servira aux tournées. C'est la seconde fois en un an qu'Eider reçoit la visite d'une future épicerie solidaire itinérante de Gironde.



Les membres du Département de la Gironde et de l'association La Boussole du Médoc, à la distribution de Verteuil, lundi.

Repro CL