



Conseil de la semaine

Faites attention au jeûne intermittent !

Lorsque l'on fait un jeûne intermittent, on ne mange généralement pas le matin. Or si le dernier repas a eu lieu la veille à 19h (heure conseillée), cela représente 17h sans manger. Dans un premier temps cela présente un risque pour de jeunes organismes en pleine croissance, ainsi qu'un risque d'hyperphagie.

Morgane CATALA-ROIGT, nutritionniste, Hôpital Saint-Joseph



Mangez des plats "faits maison" !

Dans tous les cas, les produits préparés sont dangereux, car le consommateur n'a pas la maîtrise sur le sucre, le gras, et ne sait pas ce qu'il y a à l'intérieur. Le "fait maison" permet d'être maître de ce que l'on consomme.

Laura LARLET, nutritionniste, Sodexo



Mardi 4 Avril 2023 : JOUR J DE L'OLYMPISME POUR TOUS !

RDV au Stade Di Giovanni – Bus n°55 / Arrêt Esplanade



L'évènement approche à grands pas ! **Mardi 4 avril 2023**, la team M24 et ses partenaires organisent une journée dédiée à l'**olympisme pour tous**. 500 élèves participeront à l'évènement, accompagnés d'une cinquantaine d'encadrants.

L'objectif ? **Faire jouer ensemble enfants valides et enfants en situation de handicap** dans plusieurs disciplines qui seront proposées !

Au programme, il y aura de la course à l'aveugle, des mini-matches de foot et de basket, et cerise sur le gâteau : Les adultes unijambistes de l'US Endoume et une sélection de lycéens de M24 s'affronteront dans un match de soccer !

L'Institution Sainte-Trinité, l'Ecole de Provence, Saint-Charles Camas, le collège-lycée Ibn Khaldoun, Notre-Dame de France, l'Ecole Lacordaire, Vitagliano-Apprentis d'Auteuil, Notre-Dame de la Viste, le collège-lycée ORT Bramson, l'Ecole Saint-Barnabé, l'Ecole Sainte-Marie Blancarde, et l'Ecole Jeanne d'Arc nous ont suivi pour cette première édition.

Merci à nos partenaires (de plus en plus nombreux!) pour leur soutien !

LE CHIFFRE QUI TUE

5

1 BOL DE CÉRÉALES REPRÉSENTE 5 CARRÉS DE SUCRE !

Imaginez-vous en train de manger à la chaîne 5 carrés de sucre. Ça grince des dents, et pourtant, c'est exactement ce que vous faites chaque matin.

