

MONS

Acheter avec un coach

Opération pilote ce samedi aux Grands-Prés : faire ses courses sous les conseils d'une diététicienne

Bien entendu, c'était sur la base du volontariat ! Ce samedi, les clients du supermarché Carrefour pouvaient faire leurs achats en suivant les conseils d'un coach en diététique. Elles étaient là pour répondre aux questions et suivre les personnes dans les rayons de leur choix. Vingt minutes par client. Cette initiative pilote, lancée avec la mutualité Partenamut, pourrait bien être renouvelée.

Vingt minutes top chrono. Un coach ou plutôt une diététicienne vous accompagne et vous donne des explications concrètes pour essayer de trouver les meilleures alternatives pour votre santé et celle de votre famille. C'est ce que

proposait la mutualité Partenamut ce samedi dans le magasin Carrefour des Grands-Prés.

Eat Better Challenge, voilà comment s'appelait l'action menée par la mutualité pour sensibiliser celles et ceux qui étaient intéressés. Le moins que l'on puisse écrire, c'est que cette première expérience pilote a cartonné.

Élise Vangyser, responsable des projets en marketing, nous l'a confirmé. « Nous sommes super-ravis. Le concept plaît et répond à un besoin. À peine avons-nous posté un mail d'information et d'inscription sur notre site que nous avons dû afficher complet. En plus, ici, les conseils des deux diététiciennes sont gratuits. Ce lundi, avec Carrefour, après une analyse des résultats, nous déciderons si on

remet le couvert pour plusieurs autres actions du même type. »

Deux diététiciennes étaient donc mobilisées pour distiller leurs conseils avisés aux quelque 50 personnes qui se sont présentées à leur stand.

Marie-Noëlle et Héléne sont membres de l'Union Profession-



« C'était complet ! Je pense que le concept plaît et répond à un besoin. »

Elise Vangyser, responsable projets marketing.

nelle des Diplômés en Diététique de langue française. La seconde, avant de se rendre dans les rayons en compagnie d'une première cliente intéressée, nous a genti-



Certains s'étaient inscrits sur le site internet, d'autres sont allés directement sur place. © M. C.

ment expliqué l'objectif de la démarche.

« La nutrition doit s'inviter à la maison. Or, on se rend bien compte qu'on a de superbes cuisines équipées pour utiliser le... micro-ondes. On utilise de plus en plus de produits travaillés qui sont mis sur le marché par l'agroalimentaire mais qui contiennent plus d'additifs ou dont on connaît mal la composition. Quelque part, ce qui nous

sauve, c'est la législation qui impose à ce secteur d'étiqueter de manière détaillée tous les ingrédients. Aujourd'hui, ma mission consiste à accompagner les familles dans leurs achats pour toute la semaine. Ma collègue et moi, nous les accompagnons dans les rayons d'alimentation pour leur donner des explications sur les produits qu'ils ont envie ou l'habitude d'acheter. Ceci afin de leur conseiller des alterna-

tives par rapport aux produits habituels ou aux différentes rations en ce qui concerne la viande, les fruits, les légumes, les féculents. On essaie d'insister sur les fruits et légumes en expliquant qu'il vaudrait mieux commencer les courses par l'achat des légumes pour composer son menu en fonction de ceux-ci. J'adore travailler en direct avec l'assiette des gens à la maison. »

MARCELLO CODA



Elles ont accompagné les clients dans leurs rayons habituels. © M. C.

TRANSMETTEZ AUSSI VOTRE GENEROSITE

13 SEPTEMBRE – JOURNEE INTERNATIONALE DU TESTAMENT POUR LA BONNE CAUSE

Si nous préférons ne pas penser au jour où nous allons disparaître, il est cependant raisonnable d'y penser tout de même. Ainsi, il n'est jamais trop tôt pour rédiger son testament puisqu'il nous permet de léguer nos biens aux personnes qui nous tiennent à cœur. En outre, il est particulièrement rassurant de savoir que nos affaires seront en ordre. Nous pouvons non seulement léguer à notre famille et à nos amis, mais également à une ONG, une asbl, une université ou une fondation d'utilité publique. Si vous décidez de léguer une partie de votre patrimoine à l'une de ces organisations, sachez que vos biens serviront à une bonne cause et, grâce à vous, le monde dans lequel nous vivons deviendra meilleur.

Commandez GRATUITEMENT le guide du testament et des questions de fin de vie sur www.testament.be ou avec ce bon de commande.



BON DE COMMANDE

Nom: _____ Prénom: _____
Rue: _____ N°: _____ Boîte _____
Code postal: _____ Commune: _____
Date de naissance: ____ / ____ / ____

Désire recevoir gratuitement le « Guide du Testament »

Si je voulais ajouter une bonne cause dans mon testament, je penserais aux organisations suivantes: (cochez, mais sans obligation).

Les organisations que je désigne ci-dessous peuvent m'envoyer de l'information.

- 4BALZANES
- ALZHEIMER BELGIQUE
- ALZHEIMER LIGUE
- AMIS DES AVEUGLES
- AMNESTY INTERNATIONAL
- ANIMAL SANS TOI...T
- ANIMALS EN PERIL
- APOPO
- ARMEE DU SALUT
- ASSOCIATION MUCO
- BRUSSELS PHILHARMONIC
- CAP48
- CARITAS INTERNATIONAL
- CHAINE BLEUE MONDIALE
- CHAINE DE L'ESPOIR BELGIQUE
- CHAPELLE MUSICALE REINE ELISABETH
- CENTRE BOUDDHISTE KAGYU SAMYE DZONG
- CENTRE BOUDDHISTE KAGYU SAMYE LING
- CHILD FOCUS
- CNCD-11.11.11
- COLLEGE D'EUROPE
- CONCOURS REINE ELISABETH
- DUO FOR A JOB
- DYADIS
- ENTRAIDE ET FRATERNITE & ACTION VIVRE ENSEMBLE
- FONDATION ALSCHWITZ
- FONDATION CHARCOT
- FONDATION CONTRE LE CANCER
- FONDATION MADY ANDRIEN POUR LA CULTURE
- FONDATION POUR LES GENERATIONS FUTURES
- FONDATION SAINT-LUC
- FONDS ANTICANCER
- FONDS DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE-FNRS
- FONDS ERASME
- FONDS HEC-ULg
- FONDS POUR LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE EN RHUMATOLOGIE
- GAIA
- HANDICAP INTERNATIONAL
- INSTITUT DE DIVE
- INTER-ENVIRONNEMENT WALLONIE
- JUSTICE ET PAIX
- LA CITÉ JOYEUSE - LE FOYER DES ORPHELINS
- LA LUMIERE
- LA MONNAIE
- L' ARCHE
- LE BERCAIL
- LES AMIS DE L'INSTITUT BORDET
- LES AMIS DE SOEUR EMMANUELLE
- LES OUVRES DU SOIR
- LES PETITS RIENS
- LES SERVICES DE L'APEM-T21
- LIGUE BELGE DE LA SCLEROSE EN PLAQUES, CF
- LIGUE BRAILLE, FONDATION POUR LES AVEUGLES
- LOUVAIN COOPERATION
- LUMIERE POUR LE MONDE
- M3M
- MEDECINS SANS FRONTIERES
- MEDECINS SANS VACANCES
- MEMISA
- NATAGORA
- OEUVRE NATIONALE DES AVEUGLES
- OXFAM-MAGASINS DU MONDE
- OXFAM-SOLIDARITE
- PAIRI DIAZA FOUNDATION
- PELICANO
- PINOCCHIO
- PLAN BELGIQUE
- PLANCKENDAEL
- SAMU SOCIAL
- SANS COLLIER
- SANT'EGIDIO
- SOLIDARITE EN VUE
- SOS FAIM
- SOS VILLAGES D'ENFANTS
- THINK-PINK
- UNIVERSITE LIBRE DE BRUXELLES
- UNIVERSITE DE LIEGE
- UNIVERSITE LIÈGE
- UZ BRUSSEL
- WWF
- ZOO D'ANVERS

TESTAMENT.BE

Envoyez ce bon de commande dans une enveloppe affranchie à testament.be 58-62, Rue des Tanneurs 1000 Bruxelles

Témoignage

« Pour perdre quelques kilos »



Hélène et sa fille Valentine ont voulu tester. © M. C.

Hélène Vassel d'Houdeng-Aimeuries, 42 ans, et sa fille Valentine Lucas, 18 ans, ont voulu tenter l'expérience. Elles se sont laissées guider dans leurs courses par Hélène, la diététicienne.

« Nous aimerions perdre toutes les deux quelques kilos, explique Hélène, cliente. Je trouve le concept très bon. À peine avons-nous reçu le mail d'invitation de la Partenamut pour nous informer que nous nous sommes inscrites.

Ce samedi matin, nous sommes donc venues aux Grands-Prés pour faire nos courses et profiter de bons conseils afin d'essayer de perdre du poids. D'habitude, lorsque nous faisons nos courses, nous faisons peut-être des erreurs dans nos choix.

On nous vend parfois des produits soi-disant pour faire régime mais qui en réalité ne le sont pas. Ici à Mons, l'expérience était tentante et très agréable. Nous y avons reçu une multitude d'excellents

conseils. » Après une introduction et diverses explications quant aux fruits, légumes, féculents ou viandes, les trois femmes se sont dirigées vers le rayon « collations ». La jeune Valentine n'a pas hésité à poser des questions

Hélène et sa fille Valentine sont venues exprès à Mons pour faire leurs courses avec une coach

quant à son alimentation, notamment par rapport à ce qu'elle mangeait avant, pendant et après l'école. Là aussi, les conseils d'Hélène n'ont pas été superflus. ●

M. CODA