

MÉTROPOLE LILLOISE
«PRÉV'HODE» ALLIE
ALIMENTATION SAINE
ET HORAIRES DÉCALÉS

Page 4



FOOTBALL

**L'INCONSTANCE
DES PARISIENS**

Page 10



4 N° 2748 MARDI 24 OCTOBRE 2017

Grand Lille

WWW.CNEWSMATIN

PROJET PRÉV'HODE CHEZ CITÉO

DÉCALÉS ET EN BONNE SANTÉ ?



Charlotte Vandeveld, diététicienne à l'Institut Pasteur de Lille, et Julie Lecou, animatrice du projet Prév'Hode, programme de prévention nutritionnel.

Le travail en horaires décalés concerne 20 % des salariés français et ses risques sur la santé sont connus : troubles du sommeil, prise de poids, cancer, troubles cardiovasculaires, nutritionnels... «Certains horaires décalés empêchent d'avoir un rythme alimentaire traditionnel, explique Charlotte Vandeveld, diététicienne à l'Institut Pasteur de Lille. Si on se lève à 4h du matin, on prend le petit-déjeuner beaucoup plus tôt, et on a déjà faim à 10h. Faut-il manger ou pas le midi ? La réponse dépend de ce que l'on a avalé le matin.»

Améliorer le comportement alimentaire des salariés

Chez Citéo, premier opérateur français spécialisé dans la médiation sociale, nombreux sont les salariés à travailler en horaires décalés. L'entreprise a donc décidé de participer à un programme de prévention nutritionnel, en lien avec l'Institut Pasteur de Lille. Un projet appelé Prév'Hode (Prévention en horaires

décalés). «On a un problème chez Citéo : les salariés prennent, en moyenne, 10 kilos lors de leur première année d'embauche chez nous, selon le médecin du travail, expose Julie Lecou, animatrice de Prév'Hode. Nous avons donc répondu à un appel à projet du Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) en partenariat avec l'Institut Pasteur de Lille pour essayer d'y remédier.»

Des outils en phase de test

Plusieurs ateliers de sensibilisation sur l'alimentation ou sur les activités physiques ont lieu régulièrement. Hier, les salariés ont appris à se servir des épices afin d'éviter de trop saler leurs plats. «Ce sont surtout des outils pour s'adapter au rythme de chacun», poursuit la diététicienne. Des outils toujours en test, dont les résultats sont attendus pour la fin d'année 2018 avec une enquête alimentaire individualisée. Si cette méthode porte ses fruits, elle serait applicable dans toutes les entreprises qui le souhaiteraient. •

En bref

**GÉRARD DEPARDIEU
VEND SA VILLA
DE NÉCHIN**

Gérard Depardieu a mis en vente sa villa White Cloud, située à Néchin, à la frontière belge. L'acteur l'avait achetée en 2012 et avait été nommé au rang de citoyen d'honneur par le bourgmestre. Une villa dans laquelle il mettait rarement les pieds et qu'il louait comme chambre d'hôte. Le prix de vente serait fixé à 1 190 000 euros.

**LILLE : «M FESTIVAL»
POUR LES ENFANTS**

Pendant les vacances de la Toussaint, la Maison Folie Moulins et le Grand Bleu à Lille proposent le «M festival» pour les enfants de tous âges. Il s'agit de spectacles de marionnettes, de siestes musicales ou encore de stages. Jusqu'au 4 novembre. Programme complet : www.lille.fr

**OURS EN SHOWCASE
À LA FNAC DE LILLE**

Ours se produira en showcase, aujourd'hui à 17h30, à la Fnac de Lille (20, rue Saint-Nicolas) à l'occasion de la sortie de son album *Pops*. Après six ans d'absence, le fils d'Alain Souchon revient avec douze chansons plus pop dans son approche mélodique. Gratuit dans la limite des places disponibles.

**CAMILLE LELLOUCHE
AU SÉBASTOPOL DE LILLE**

Camille Lellouche, la nouvelle chroniqueuse de Yann Barthès dans *Quotidien* sur TMC, est de passage à Lille vendredi soir, 20h, au Sébastopol. Elle vient présenter son spectacle *Camille en vrai*. Il reste encore quelques places. Tarif : 31 €.

**POPECK À LILLE
DIMANCHE**

L'humoriste Popeck, aujourd'hui âgé de 81 ans, sera sur la scène du Théâtre de la Comédie de Lille, dimanche à 16h. Il y jouera son spectacle *J'irai jusqu'au bout !!!* où il reprend ses plus grands succès.

LILLE

HALLOWEEN AU ZOO

Le zoo de Lille adopte les cœurs d'Halloween avec des animations pour petits et grands. «On pose des ateliers parents-enfants chacun pourra confectionner une trouille surprise garnie d'une partie de ration alimentaire de certaines espèces. Ces citrouilles seront ensuite disponibles dans les enclos et on pourra voir les animaux jouer avec», explique Romain Morinière, responsable scientifique et médiation au zoo de Lille. Les visiteurs pourront également se glisser dans la peau des soigneurs. «Les visites des enclos sont très appréciées. Elles nous plaisent énormément. Il y a be



Romain Morinière, responsable scientifique et médiation au zoo de Lille.

coup de demandes. L'idée, c'est de couvrir l'envers du décor et de nouer certains animaux», ajoute Romain Morinière. D'autres animations comme spectacles de magie, des lectures contes et des ateliers maquillage sont organisées pendant les vacances scolaires de la Toussaint avant la fermeture hivernale du zoo, le 26 novembre. • Programme : zoo.lille.fr

VOYAGES EN TER

1 EURO POUR LES 4-12 ANS

A l'occasion des vacances de la Toussaint, la SNCF propose jusqu'au 3 novembre, des billets de 1 à 1 euro pour les enfants âgés de 4