

## Avallon

### Une leçon de « bien mangé »

**Les élèves de troisième du collège Clavel d'Avallon ont pris des leçons de « bien manger » auprès du nutritionniste Christian Recchia.**

« Vous êtes ce que vous mangez?! » Lundi, le collège Maurice-Clavel d'Avallon invitait à table, mais surtout au tableau, le docteur Christian Recchia (lire par ailleurs).



Ce nutritionniste était là pour sensibiliser les élèves des classes de troisième à la « grammaire de l'équilibre alimentaire ». Le leitmotiv du docteur est aussi implacable que la conjugaison : « Vous êtes ce que vous mangez, à la molécule près, a-t-il prévenu. Vos

capacités de travail, de concentration et d'adaptation dépendent de votre hygiène de vie. »

#### **Pas de régime durant la croissance**

Fruits, légumes, poisson, calcium et eau sont bons pour le corps et de facto pour l'esprit. « À 13, 14 ou 15 ans, explique le nutritionniste, il vous faut beaucoup de calcium. Sans cela, votre squelette risque de présenter des signes d'ostéoporose, c'est-à-dire que vos os pourront avoir des microfissures. » Christian Recchia met aussi en garde : « Vous ne devez surtout pas faire de régime à votre âge, ça ne sert strictement à rien en période de croissance. » Lors de son intervention, le nutritionniste n'hésite pas à bousculer son jeune auditoire : « Toi qui ris et qui n'es pas encore fini, est-ce que tu sautes des repas?? » Nicolas, tout

sourire, se targue d'en omettre trois par semaine. Cela inquiète le nutritionniste, qui joue la provocation. « As-tu encore des neurones?? » L'adolescent certifie que oui.

Loïc, 14 ans, l'admet : « Au début, je ne me sentais pas très concerné par ce sujet, mais j'écoute avec attention, c'est très intéressant. En revanche, je ne sais pas si je pourrai tenir toutes les recommandations qu'il donne, ça risque d'être assez difficile à suivre. »

Pour ajouter la pratique à la théorie, les élèves auront un devoir particulier à rendre dans quelques mois : noter tout ce qu'ils mangent pendant une semaine. Les résultats intéresseront le docteur Recchia, de retour dans ce collège en février prochain.

Edouard Roussel