

## Vie à l'UCL

### L'UCL se bouge pour la santé de ses étudiants et de son personnel

**Bouger, manger, deux conditions sine qua non pour être bien dans son corps.** Nous connaissons tous la chanson : manger 5 fruits et légumes par jour, ne pas fumer, faire 30 minutes de sport chaque jour, etc. Mais s'entendre répéter de tels messages paraît bien vain si l'on n'en comprend pas les tenants et aboutissants. L'UCL a donc concocté un **guide « bouger-manger »**, à l'intention de son personnel et de ses étudiants. **L'objectif ? Donner des informations pratiques sur les bonnes habitudes à avoir en matière de nutrition ou de sport.**

Les **surcharges de travail, le stress, les sandwiches express** sur le temps de midi, **autant de gestes qui sont peu propices** à une santé optimale, tant en ce qui concerne le personnel UCL que les étudiants. L'UCL se tenait de réagir en informant davantage sur les risques liés à une mauvaise alimentation et/ou à la sédentarité. Cette information passe notamment par un nouveau guide intitulé « bouger-manger », conçu afin de **susciter une réflexion et développer la conscience autour de l'équilibre indispensable entre l'alimentation et l'activité physique.**

Le guide se veut **pratico-pratique** : informations, **conseils précis** et **recettes** équilibrées sont proposés afin que chacun puisse s'initier au plaisir de cuisiner des plats sains, savoureux et durables, et poser des choix éclairés pour conjuguer plaisir, santé et solidarité.

En parallèle, l'UCL a installé des **fontaines à eau** dans l'ensemble de ses auditoriums, histoire de favoriser la consommation de l'eau plutôt que des boissons sucrées. Autre objectif ? Mettre en avant les bienfaits de l'eau du robinet, tant pour la santé que pour l'environnement. Dans cette optique, des gourdes ont également été distribuées aux étudiants de 1<sup>er</sup> BAC.

Ces initiatives sont le fruit d'un groupe UCL intitulé « Bouger-Manger ». Il rassemble six acteurs de l'Université qui ont choisi d'unir leurs compétences au service de la promotion de la santé : l'asbl Univers santé, le service des sports, les restaurants universitaires, le comité pour la prévention et la protection au travail, le service d'aide aux étudiants et l'AGL.

#### INFOS PRATIQUES

Quoi ? <http://www.uclouvain.be/bouger-manger>

Qui ? Anne-Sophie Poncelet, coordinatrice de l'action « bouger-manger » (Univers santé – asbl UCL) : 010 47 27 47