



PROGRAMME

Village **GOÛT**
NUTRITION
SANTÉ

13/03/26



JARDIN DARCY · DE 8H À 17H · GRATUIT



Dijon rassemble



ÉDITO



© Ville de Dijon/Jonas Jacquiel



La ville de Dijon place la nutrition au cœur de sa dynamique territoriale. Une alimentation saine et une activité physique régulière sont les piliers d'une bonne santé. Avec ses espaces verts, ses équipements sportifs, son réseau d'associations et de clubs sportifs, ses aménagements cyclables, sa restauration scolaire bio et locale, son programme ProDij. de transition alimentaire, son Contrat local de santé, Dijon offre un environnement favorable à ses habitants.

Nos actions en direction des mobilités et de l'alimentation s'inscrivent dans le Plan climat et biodiversité. En réduisant notre impact sur le changement climatique et l'effondrement de la biodiversité, nous préservons la santé des générations futures.

Nathalie KOENDERS

Maire de Dijon

1^{ère} vice-présidente de Dijon métropole

© Ville de Dijon/Vincent Arbelet



Installé au centre-ville dans le jardin Darcy, le Village goût nutrition santé est l'opportunité de rencontrer des professionnels et de s'interroger sur ses habitudes alimentaires et sa pratique de l'activité physique. Gratuit, il est ouvert à toutes et tous.

Dans un cadre convivial et ludique, les équipes vous proposent de nombreux ateliers permettant de mettre en application dans sa vie quotidienne les comportements favorables à sa santé en matière d'alimentation et d'activité physique. Préserver sa santé commence dès le plus jeune âge. Aussi la journée du 12 mars est spécifiquement dédiée aux scolaires.

Nous vous attendons nombreux !

Françoise TENENBAUM

Conseillère municipale déléguée à la santé et à l'hygiène

Vice-présidente de Dijon métropole

Vice-présidente du Conseil régional de Bourgogne-Franche-Comté



En tant que ville santé de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et ville active du Programme National Nutrition Santé (PNNS), Dijon s'engage en faveur de la nutrition.

La ville de Dijon, l'Institut Agro Dijon, l'UFR STAPS Dijon le Creusot et leurs partenaires vous invitent à partager un moment privilégié autour de l'alimentation et de l'activité physique, au Village goût nutrition santé installé au Jardin Darcy.

Placée sous le signe du Voyage autour du monde, cette édition propose des ateliers de mises en pratique donnant à chacun les clés pour être acteur de sa santé, tout en se faisant plaisir.

LES TEMPS FORTS

De 8h à 10h30

Embarquez dans un voyage culinaire à la découverte de nos petits déjeuners étonnants, gourmands et équilibrés !

Vous aurez le choix entre 4 petits déjeuners : "Voyage Brésilien", "Escapade Marocaine", "Australian Breakfast" ou "Réveil Sri Lankais"

De 13h30 à 16h30

La gastronomie à l'honneur avec des produits du quotidien

Les cheffes de l'association KËR cuisinent et font déguster leurs mets sucrés ou salés.

Au menu : verrine de dhaal de lentilles, pudding de chia à la pomme, Ghriba aux noix ou houmous de pois chiches avec sa compotée de carottes

LES ACTIVITÉS EN CONTINU

ACCESSIBLES À TOUS

De 8h à 17h

Autour de l'activité physique

Traversée norvégienne

> Essayez la marche avec les skis coopératifs, parfaits pour communiquer en effectuant un parcours, le tout en vous amusant !

Challenge physique américain

> Faites face à une méthode d'entraînement rigoureuse américaine, tout en prenant soin de votre santé physique.

Bien-être en Asie

> Profitez du calme du jardin Darcy pour vous détendre en réalisant des gestes doux avec une respiration contrôlée.

Croquet des jardins britanniques

> La douceur de ce jeu royal britannique peu présent dans notre quotidien, vous permettra de perfectionner votre précision.

De 8h à 17h

Autour de l'alimentation saine et durable

Alimentation autour du monde

> Découvrez l'origine des plantes consommées, l'empreinte carbone alimentaire, des aliments vivants avec la fermentation.

Le grand voyage de l'anti-gaspillage - Destination compostage

> Sensibilisation au gaspillage alimentaire, aux biodéchets et présentation d'un composteur.

Voyage autour du sucre

> Qu'est-ce que le sucre ? Que devient-il dans notre organisme ? Comment le consommer pour qu'il reste bénéfique ?

La route des légumineuses

> Devenez incollable sur la consommation des légumineuses.

EN +

De 8h à 17h

Excursion nutritionnelle

> Un atelier ludique autour des recommandations du PNNS pour tester ses connaissances.



GRATUIT

Un événement proposé par la ville de Dijon avec le soutien
de tous les services municipaux.

**En partenariat avec > Association Bourgogne Énergies Renouvelables
Association Kër | Dieze | École des Métiers de Dijon métropole
Institut Agro Dijon | UFR STAPS Dijon - Le Creusot**

JARDIN DARCY

PLAN



1 Accueil · Orientation · Informations

2 Challenge physique américain

3 Traversée norvégienne

4 Bien-être en Asie

5 Croquet des jardins britanniques

6 Voyage autour du sucre

7 Alimentation autour du monde

8 La route des légumineuses

9 Excursion nutritionnelle

10 Le grand voyage de l'anti-gaspillage
Destination compost

11 Petits-déjeuners · Démonstrations
et dégustations culinaires

12 Toilettes

ACCÈS



En tramway

- T1/T2 > Station Darcy



En bus

- Lianes 3, 4 et 5 > Arrêt Darcy-Devosge
- B10, B12, B13, B18 et B20 > Arrêt Darcy-Devosge
- Diviacity > Arrêt Darcy-Devosge



À vélo

- Diviavélodi > Station Darcy



En voiture

- Parking Darcy Liberté