



Compte-rendu de la rencontre du 18 novembre 2022

Sur le thème de “Alimentation et Santé”

Nous nous sommes retrouvés, salle Lafage, comme à l'accoutumée maintenant depuis la rentrée de septembre. **La salle San Subra** qui historiquement accueillait les soirées mensuelles du groupe local Colibris de Toulouse **n'est donc plus disponible** pour une location régulière selon nos informations officielles. **Dorénavant c'est la salle Lafage qui nous abritera.**

Nous étions une vingtaine de personnes pour cette rencontre placée sous le signe de l'alimentation et de la santé.

Après le traditionnel “ brise-glace”, suivie de la présentation du mouvement Colibris, nous avons expliqué la campagne que le Mouvement lance pour les quatre années à venir et intitulée Nouvelle (R). Nous y reviendrons dans les prochaines soirées.

Les porteurs de projet ont ensuite exposé les initiatives présentées dans le tableau ci-dessous.

Après la traditionnelle auberge espagnole, place à la thématique du jour.

Christine Meier, membre du Cercle Coeur et médecin nous a amené à nous interroger sur nos pratiques alimentaires ainsi que sur les bases d'une alimentation saine, équilibrée et plaisante.

Après avoir rappelé ce qu'étaient les recommandations du PNS (Plan National de Santé), ont été abordées les questions :

- de la qualité nutritionnelle des différents types d'aliment,
- de comment interpréter les informations étiquetées sur les produits,

- de l'impact de notre alimentation sur l'environnement,
- de l'agriculture biologique,
- de l'addiction au sucre.

Enfin quelques pistes simples ont été suggérées, à chacun de les adapter en fonction de son âge, à son propre rythme et genre de vie.

DESCRIPTION DES PROJETS - RENCONTRES COLIBRIS 18 NOVEMBRE 2022

QUI JE SUIS ? Coordonnées (nom, prénom, tél, mail)	DE QUOI S'AGIT-IL ? Titre/nom du projet	OU J'EN SUIS DANS MON PROJET ?	DE QUOI J'AI BESOIN ?
Juliette Vial 0688577826 juliettevial.99@gmail.com	Finaliser mes études pour être Chiropracteur. Le chiropracteur est spécialiste du système nerveux qui se situe dans la colonne vertébrale. Nous traitons des troubles et gênes de la vie quotidienne tels que maux de dos, de genoux, d'épaule, de tête, ...	Actuellement j'exerce dans le centre clinique de l'école au 5 impasse de la flambère, 31300 Toulouse.	Je dois réaliser 300 consultations pour valider mon diplôme. Les séances sont à 20 euros ou 15 euros pour les étudiants. Je vous invite à me contacter pour convenir d'un rdv ou répondre à vos interrogations

Lydie maufroy lmhoubi@hotmail.com	ecolieu ou collectif en Charente vers Montbron ou créer du lien autour de l'autonomie alimentaire et préservation de de la santé	Reside actuellement encore sur Toulouse avec un contact sur place dans le Perigord	Toute belle énergie est la bienvenue ;)
christine meier christine.meier31@gmail.com	habitat participatif , côté mer, dans un lieu intergénérationnel où on pratique les bases: gouvernance partagée, maraîchage, etc.	je suis sur Toulouse le projet est à l'état embryonnaire, peut être dans 1 ou 2 ans	besoin de rencontres, d'apprendre, de partager

Événements à venir :

- La prochaine rencontre mensuelle aura lieu le 16 décembre, salle Lafage, au 2 rue Lafage (Tram Croix de Pierre), à partir de 19h. Le thème de l'animation sera la "**Communication Non Violente**" (CNV). Olivier Babando, formateur dans le parcours de certification à la CNV, nous proposera un atelier de sensibilisation pour découvrir comment prendre soin de nos relations avec nos proches, nos collègues, les membres de notre collectif, etc.

Retrouvez les comptes rendus des soirées mensuelles sur : <https://colibris.cc/31.toulouse/?PagePrincipale>

Merci à toutes et tous pour votre contribution à cette soirée,

Le Cercle-Cœur de Toulouse

Retrouvez les informations sur le mouvement et le groupe local en suivant les liens ci-dessous.

Le site web du groupe local : <http://colibris.cc/31.toulouse>

Notre page Facebook : <https://www.facebook.com/colibris31toulouse>

Le site web du mouvement Colibris : <https://www.colibris-lemouvement.org>

La Fabrique des Colibris : <https://www.colibris-lafabrique.org>

L'Université des Colibris : <https://colibris-universite.org/>