

MANIFESTE POUR MIEUX MANGER VRAIMENT!

La malbouffe a gagné nos supermarchés, nos restaurants et même nos cuisines ces trente dernières années. En parallèle, le taux d'obésité a quadruplé chez les enfants et les adolescents. Qua-dru-plé. Face à cette réalité, il nous est difficile de rester là, à observer les chiffres grimper. Manger sur le pouce de temps en temps? Pourquoi pas. Mais quand cela devient une habitude, il peut y avoir des conséquences pour notre santé.

C'est pourquoi les rédactions de *Régal*, *Santé Magazine*, *Parents*, *Détente Jardin*, *Merci pour l'info* et *Plus de pep's* s'engagent à trouver ensemble des solutions concrètes pour informer, sensibiliser et encourager des actions collectives pour mieux manger. L'objectif étant de donner des clés à tous les acteurs du changement: chacun en tant qu'individu, les familles mais aussi les écoles, les entreprises, les collectivités locales, l'industrie agro-alimentaire. Loin de nous l'idée de tomber dans le « *Fais pas ci, fais pas ça* ». Notre but est surtout de vous accompagner, car nous connaissons bien votre quotidien et vos défis. Agissons, chacun à notre rythme et selon nos moyens. Nous savons bien que ce n'est pas facile tous les jours. On aimerait tous ne pas perdre de temps pendant les courses, ne pas trop traîner en cuisine,

ou éviter les « **beurk!** » quand les choux de Bruxelles débarquent dans l'assiette, même si on a mis beaucoup d'amour à les préparer! L'adoption progressive de meilleures habitudes alimentaires est bénéfique pour tous. C'est l'heure de créer des souvenirs gourmands!

Préservons notre santé dès aujourd'hui. Faisons-le sans pression, dans la bonne humeur. **Nous en sommes convaincus: pour notre santé, tout commence dans l'assiette.**

Parents

Régal

santé

Pep's
magazine

**MERCI POUR
L'INFO**

**détente
Jardin**

Ces marques d'Uni-médias s'engagent.

uni-médias

Le groupe média qui donne à chacun les clés pour améliorer son quotidien et transformer la société