

## L'alimentation, l'activité physique et l'hygiène bucco-dentaire

A Brest, une attention particulière est portée à l'alimentation, l'activité physique au quotidien des enfants, des personnes âgées et des personnes en situation de précarité et à l'hygiène bucco-dentaire des enfants.



### L'alimentation

Il est important de manger sain, varié et équilibré mais il est tout aussi important de prendre du plaisir à manger des plats savoureux et en bonne compagnie. Gourmandise, moment de partage et de convivialité, détente, etc. , manger permet de se faire plaisir tout en apportant à son organisme ce dont il a besoin. Comment allier alimentation saine et alimentation plaisir ?

A Brest, que ce soit dans les crèches, les écoles, les résidences de personnes âgées ou pour le portage de repas à domicile, une attention est portée :

- > au goût
- > aux choix des menus : équilibrés et variés
- > aux choix des produits : frais, locaux et de saison, bio et Label Rouge

Des conseils sont proposés pour lutter contre la dénutrition des personnes âgées (ateliers cuisine) et pour aider les personnes en situation de précarité à allier alimentation saine et plaisir à petits prix.

Brest est ville active du Programme nationale nutrition santé.

Qu'est-ce que le PNNS ? [👉](#)

Informations, conseils sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) [👉](#)

### L'activité physique

Pratiquer une activité physique régulièrement permet de rester en forme, améliore la qualité de vie et le bien-être psychologique.

Plusieurs parcours de santé installés dans les parcs et jardins de Brest métropole sont à disposition de tous au quotidien et gratuitement.

Informations, conseils sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) 

## L'hygiène bucco-dentaire des enfants

Il s'agit de réduire les inégalités territoriales en termes d'accès aux soins par l'amélioration de l'hygiène bucco-dentaire des enfants.

En partenariat avec la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) et la faculté d'odontologie, le service promotion de la santé de la ville de Brest coordonne le programme « M'T Dent » dans 18 écoles primaires prioritaires.

Au programme :

- > séances de sensibilisation à une bonne hygiène bucco-dentaire
- > séances d'éducation nutritionnelle
- > dépistages en bouche
- > sensibilisation auprès des parents

## Publication

▫ **BROCHURE**

### J'aime mes dents, un sourire pour la vie

septembre 2016

 **TÉLÉCHARGER (2,57MO)**

## Contact

### Service Promotion de la santé de la ville de Brest

16 rue Alexandre Ribot  
29200 Brest

 02 98 00 80 80

 [www.sante-brest.net](http://www.sante-brest.net)

 [promotion-sante@mairie-brest.fr](mailto:promotion-sante@mairie-brest.fr)

**Accès bus :** lignes 1 et 2 : arrêt Malakoff, ligne 7 arrêt Kerigonan

### NOUS CONTACTER

Vous n'avez pas trouvé l'information que vous cherchiez dans cette page ?



**Consultez notre foire aux questions**



**Ecrivez-nous**

## COMMENTAIRES

### Commentez cet article

Nom (obligatoire)

Prénom (obligatoire)

Courriel (obligatoire)

Commentaire (obligatoire)

Saisir votre commentaire

 EFFACER

 ENVOYER

Dernière mise à jour le : **25 janvier 2021**



#### HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826  
29238 BREST CEDEX 2  
Tel. : 02 98 33 50 50  
[www.brest.fr](http://www.brest.fr)

Accueil téléphonique :  
02 98 33 50 50  
Lundi au Vendredi : 8h-18h  
Samedi : 8h30-12h30

#### HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834  
29238 Brest cedex 2  
Tel. : 02 98 00 80 80  
[www.brest.fr](http://www.brest.fr)

Accueil téléphonique :  
02 98 00 80 80  
Lundi au Vendredi : 8h-18h  
Samedi : 8h30-12h30