

Des petites moustaches blanches à la récréation

Dans le cadre de la Journée du lait qui se déroulera le mardi 7 novembre, 332 932 gobelets seront distribués à la récréation dans 3113 crèches et écoles du pays. Les Franches-Montagnes jouent le jeu à fond (lire encadré).

La Journée du lait à la pause met à l'honneur les collations équilibrées, en proposant aux enfants et aux jeunes de tous les degrés scolaires une alternative saine aux sodas et aux friandises.

Lors de cet événement qui se déroulera le 7 novembre prochain, Swissmilk et l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales offriront un verre de lait à plus de 330 000 enfants et jeunes dans environ 3100 écoles, atteignant ainsi près de 40 % des écoliers suisses. Il n'est jamais trop tôt pour commencer à consommer des collations saines, c'est pourquoi les deux organisations distribueront, pour la première fois, un verre de lait dans certaines crèches.

«Le lait fournit aux enfants l'énergie nécessaire et tous les nutriments dont ils ont besoin pour rester performants, en particulier de la vitamine



Dans le cadre de la Journée du lait, plus de 330 000 gobelets seront distribués dans les écoles de Suisse. Les Franches-Montagnes sont aussi concernées.

B2, la «vitamine du cerveau», et beaucoup de calcium, essentiel pendant la croissance» indique un communiqué de Swissmilk.

Trois portions de lait par jour

Les professionnels de la nutrition et les organismes compétents sur le plan tant national qu'international (comme l'Office fédéral de la santé publique, la Société suisse de nutrition

ou la Société allemande de nutrition) recommandent de consommer trois portions de lait et de produits laitiers par jour. Par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage. Pour les milieux spécialisés, il est en effet incontestable que, sous nos latitudes, le lait fait partie des aliments de base, qu'il joue un rôle important dans l'approvisionnement en nutriments et qu'il contribue largement à l'alimentation saine des enfants et des

adultes. Par ailleurs, une consommation régulière et appropriée de lait et de produits laitiers ne comporte aucun risque pour la santé.

Il est contre-indiqué de renoncer aux produits laitiers, car leur suppression peut entraîner des carences nutritionnelles. Pour que les enfants puissent grandir sainement et fournir de bonnes performances physiques et intellectuelles, il est particulièrement important qu'ils bénéficient d'une alimentation équilibrée comportant suffisamment de lait et de produits laitiers. *LFM*

Pour les p'tits d'ici

Comme leurs compatriotes de toute la Suisse, les petits Franches-Montagnards auront la moustache blanche, lors de la récréation du mardi 7 novembre. Un gobelet sera en effet proposé dans les établissements du district des Franches-Montagnes. Selon le communiqué de Swissmilk, le lait sera distribué à 1100 enfants dans 18 lieux. (rg)

Les Taignons du Salon ViveZen à Courfivres

Inspiré du Salon du Mieux-Vivre de Saignelégier, le second Salon ViveZen se tiendra ce week-end à Courfivres. Plus de 60 exposants y vanteront leurs techniques de médecine douce. Parmi eux, des Franches-Montagnards.

Les géobiologues Frédéric Boichat et Véréna Allemann, des Breuleux, présenteront leurs techniques pour balayer la pollution électromagnétique, leurs cours de bioénergie et leur soin en radiesthésie, entre autres. Un autre praticien et conseiller en géobiologie et bioénergie proposera des thérapies énergétiques. Il s'agit de Reynold Laager, de Saignelégier, par ailleurs spécialiste en bilan bioénergétique.

En provenance des Genevez, Ursula Botteron sera en charge de l'animation d'ateliers de construction

de tambours chamaniques. De son côté, Josette Jolidon, du Prédame, exposera ses bijoux personnalisés en pierres fines, lesquels sont susceptibles d'aider au bien-être et à la santé.

Et encore...

Marie-Laure Jolidon et Eric Wenger, des Pommerats, présenteront leur vaste gamme d'activités: thérapie ayurvédique, dessin et lecture d'aura, massages ayurvédiques, soins et ateliers pour femmes, danse, chant «du corps à la voix», yoga du rire, joie des sens, etc.

Enfin, Martine Farine (Les Pommerats), Geneviève Froidevaux (Montfaucon), Jacques Sester (Le Noirmont) et Laurence Surdez (Le Noirmont) diront tout sur les Médecins Du Ciel (MDC). A vivre... de façon zen ce week-end à Courfivres. (per/rg)

Grand match au loto aux Breuleux

La Fanfare et le Chœur mixte des Breuleux organise leur traditionnel loto, samedi 4 novembre à 20 heures, à la salle polyvalente de La Pépinière. Un pavillon de 9000

francs, dont deux passes royales hors abonnement, attend les joueurs. Le système fribourgeois sera en vigueur durant toute la soirée. Ouverture des portes: 19h15. (rg)

Des cours pour sauver des vies



Dispensés par la SSS, les cours commenceront le 8 novembre.

La section Franches-Montagnes de la Société Suisse de Sauvetage (SSS) plonge pour la formation. Cet automne, elle proposera des cours à l'intention des personnes souhaitant obtenir le brevet jeune sauveteur.

Les participants se verront enseigner les connaissances de base en matière de sécurité aquatique. Cette

formation s'étendra du 8 novembre au 20 décembre et sera délivrée chaque mercredi de 19 à 20 heures. Le public cible: tous les jeunes et adolescents âgés de plus de 10 ans. Le lieu: la piscine du Centre de Loisirs. Informations et inscriptions auprès de Colin Felsch, au 079 314 27 20, sur www.sssf.ch ou par email à viacolin.felsch@gmail.com. *LFM/per*

SAIGNELÉGIER

Petit-déjeuner offert au marché

Samedi 4 novembre, les commerçants et producteurs présents au marché de Saignelégier offriront un petit-déjeuner à la clientèle, sous forme de pain, tresse, confiture, miel, café, thé, chocolat chaud, etc. A noter qu'il reste des places pour le «vide-grenier» afin de vendre, donner, échanger objets, ustensiles ou vêtements. Infos: 079 826 4004. *LFM*

CAFÉ DU SOLEIL

Die Drei le 3 en concert

Vendredi 3 novembre, dès 21 heures, les trois jeunes musiciennes renversantes de Die Drei serviront leur doux mélange de pop et de jazz en guise de concert «bistrot», sur la petite scène du Café du Soleil. L'entrée du concert est libre, avec un chapeau pour les musiciennes. Plus d'infos sur le site: www.diedrei.band. *LFM*