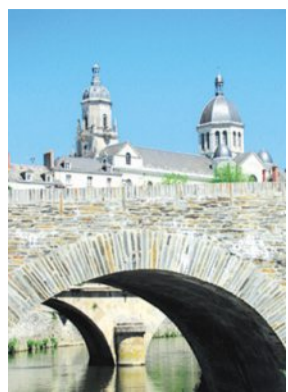


SEGRÉ

NOUS CONTACTER



Rédaction de Segré :
7, quai Lauingen
BP 40156 - 49501 Segré cedex
Tél. : 02 41 92 23 35
redac.segre@courrier-ouest.com

Publicité :
Précom, Tél. : 02 41 25 34 10

Petites annonces gratuites sur nos sites internet :
ouestfrance-auto.com (rubrique vendre)
ouestfrance-immo.com (rubrique déposez une annonce)

Avis d'obsèques : Tél. : 02 56 26 20 01 (prix d'un appel local. Numéro non surtaxé)

Abonnements et portage : 02 41 808 880 (non surtaxé)



ON EN PARLE 44 artistes au Cargo

Le centre culturel Le Cargo de Segré accueille le Salon de printemps jusqu'au dimanche 20 mars. Cet événement réunit les œuvres de 44 artistes (53 peintures, 38 photos et 12 sculptures). À voir jusqu'au 20 mars au Cargo, place du Port à Segré, de 14 heures à 18 heures (tous les jours sauf le lundi) et de 10 heures à 12 heures, le mercredi. Entrée gratuite. Remise des prix le 20 mars à 17 heures.

À RETENIR Manifestation

Dans le cadre d'un appel national à la grève et manifestation ce jeudi 17 mars, la CGT du Segréen organise un rassemblement au niveau du rond-point de la Renaissance à Segré à 10 heures. Parmi les revendications figurent : revalorisation du Smic ; hausse générale des salaires ; politique de maintien, de relocalisation et de développement industriel.

« J'ai appris à mieux manger »

Le Réseau d'accompagnement des maladies métaboliques et du diabète (Remmedia 49) anime des ateliers utiles au quotidien. Découverte en cuisine à Segré avec une diététicienne.

Autour de Claire Béduneau, elles sont trois dans la cuisine pédagogique du lycée Bourg-Chevreau. Diététicienne libérale à Candé et Bécon-les-Granits, la jeune femme anime depuis six ans des ateliers pour Remmedia 49. Pour les malades du diabète et pathologies apparentées, l'alimentation est centrale. Au-delà de la théorie, c'est une préoccupation quotidienne. L'atelier cuisine, « c'est de l'entretien motivationnel. La difficulté, c'est de changer son hygiène de vie, et de la maintenir », prévient la professionnelle. Le repas complet qu'elle propose sera réalisé collectivement, puis dégusté dans chaque foyer. Les recettes sont simples, « facilement reproductibles » pour concocter un repas de saison qui vise l'équilibre alimentaire mais aussi « le plaisir gustatif ». La diététicienne aime mettre au menu « des techniques, des épices, des aliments que les participants n'ont pas l'habitude d'utiliser ».



Segré, lycée Bourg-Chevreau. Malades et diététicienne cuisinent ensemble un repas complet. Au menu, soupe de carottes au cumin, falafels au four, salade de chou et entremets coco-poire aux graines de chia.

« Je refais les recettes et tout le monde y goûte »

Ce jeudi-là, les graines de chia (pour leur effet sur la glycémie) et le sirop d'agave « pour remplacer le sucre » font lever les sourcils. Ce sont les ingrédients de l'entremets coco-poire du menu du jour, avec une soupe de carotte au cumin, des falafels (boulettes de pois chiche) au four et une salade de chou.

La diététicienne profite de ces échanges pour donner des astuces, mais aussi travailler sur les idées reçues. « Cela m'intéresse de ne pas commettre d'erreurs, d'apprendre à équilibrer les recettes pour mon mari et moi. On est diabétiques tous les

deux », confie Mado Trottier, de La Ferrière-de-Flée, pour qui cet atelier cuisine est une première. À 70 ans, elle s'est laissée tenter par la convivialité de la formule. Blandine Gillier a hâte de tester ces nouveaux plats. Diabétique depuis 25 ans, sous insuline depuis dix ans, cette habitante de Chazé-sur-Argosne manque aucun atelier cuisine. « Cela m'aide. Cela me booste. Je refais les recettes avec mes petits-enfants. Elles sont faciles, et tout le monde y

goûte », apprécie cette mamie de 69 ans. La convivialité et l'entrain de ces rencontres lui ont manqué pendant l'isolement contraint par le Covid. « Ce n'était pas bon pour le moral. Il fallait faire très attention ». Bénéfice positif aussi pour Béatrice Baudin, de Bel-Air de Combrée, qui participe depuis trois ans aux ateliers cuisine, plutôt interactifs. « On se donne souvent de petites idées. Les ateliers permettent de mieux comprendre le diabète ». En conjuguant

une alimentation et une activité physique adaptées, elle freine la maladie. « J'ai gagné trois ans sur les traitements », témoigne cette femme de 56 ans. « À table, je ne me prive pas. Mais j'ai appris à mieux manger le matin alors que je me privais. Quand j'ai faim, je mange quelques amandes. Maintenant, cuisiner est un plaisir ».

Marie-Hélène MORON

Prochains ateliers en Anjou

A Segré : Claire Béduneau animera un atelier cuisine (participation 3 €) au lycée Bourg-Chevreau Sainte-Anne, jeudi 14 avril de 14 h à 16 h.

À Châteauneuf-sur-Sarthe, Maison de santé : atelier diététique « Idées de recettes de printemps » mardi 22 mars de 10 h à 11 h 30 par Valérie Bouilland, diététicienne.

Au Lion-d'Angers, Pôle santé social : Qu'est-ce qu'une hypoglycémie / une hyperglycémie ? Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ? mer-

credi 23 mars de 17 h 30 à 19 h par Céline Authier, infirmière ; atelier cuisine (participation 3 €) mardi 26 avril de 10 h à 12 h par Aline Thomas, diététicienne.

Au Louroux-Béconnais salle Yves-Huchet : atelier diététique « Idées de recettes de printemps » lundi 4 avril de 10 h 30 à 12 h avec Claire Béduneau, diététicienne.

Pass sanitaire. Sur inscription au 02 41 44 05 38 ou contact@remmedia49.fr

A SAVOIR

Financée par l'Agence régionale de santé, Remmedia 49 (ex-Diabète 49) est une association loi 1901 basée à Angers. Elle accompagne des personnes diabétiques de type 2 ou présentant des risques de le devenir en raison de surpoids, hyperlipidémie, stéatose (excès de graisse dans le foie), apnées du sommeil. Conduites par des professionnels, les séances col-

lectives abordent des problématiques du quotidien (alimentation, activité physique, pathologie, législation...). Elles ont pour objectif la modification durable du style de vie dans sa globalité (bien-être, gestion des émotions...) pour prévenir la mise en place d'un traitement ou limiter l'impact de la maladie.

120 marcheurs à la randonnée



Dimanche 13 mars, l'APEL et le Comité des fêtes de Marans organisaient une randonnée pédestre. Environ 120 marcheurs ont parcouru les chemins de Marans et un peu des communes voisines. La météo a été plutôt clémente. Il n'y avait pas de repas en raison du contexte.

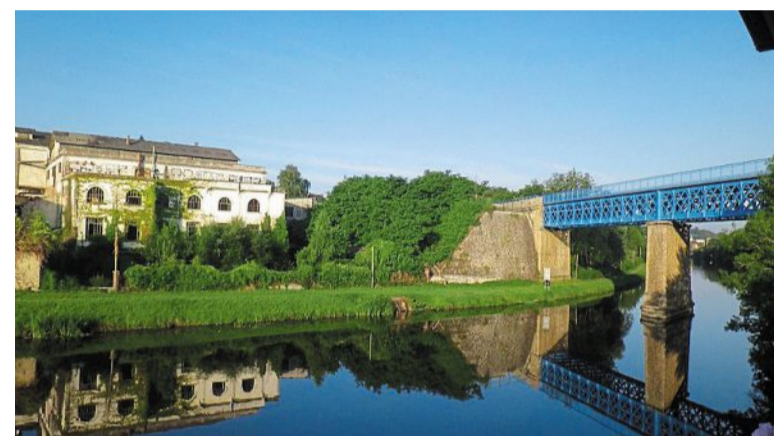
Comité des fêtes : ball-trap en mai



Le Comité des fêtes de Marans a dû annuler ses manifestations en 2021. Lors de l'assemblée générale, le bureau présidé par Jean-Pierre Cordier (à droite) a annoncé la relance des festivités : le ball-trap les 14 et 15 mai, la fête locale les 4 et 5 juin avec concours de pêche et palets et divers jeux.

CONCOURS

Plan paysage : les photos du concours seront exposées



Les photos reçues dans le cadre du concours seront exposées à l'occasion de la remise des prix aux lauréats.

PHOTO : DR

Anjou Bleu Communauté a lancé un plan de paysage qui vise à comprendre les valeurs des paysages et influencer sur leurs évolutions. La première phase consistait pour les paysagistes de l'Atelier POLIS à mieux comprendre les paysages environnants. En parallèle, un concours photo a été organisé afin de récolter les regards des habitants sur leur propre territoire, selon quatre thématiques : « mon paysage du quotidien » « mon paysage insolite » « mon paysage de la mobilité » « mon paysage préféré » et un « Grand prix du public ». La remise des prix du concours

photo se déroulera vendredi 18 mars à 18 h 30 à la salle du Mille-Club de Sainte-Gemmes-d'Andigné. L'ensemble des photos reçues dans le cadre du concours seront exposées à l'occasion de la remise des prix aux lauréats. Un temps d'échanges sera organisé avec les paysagistes du bureau d'études POLIS autour du travail collectif du diagnostic et sur le devenir de nos paysages.

Ce vernissage est ouvert à tous. Pour tout renseignement sur la démarche, consulter le site internet dédié : <http://ppanjou-bleucommunauté.com/>

CINÉMA

LE MAINGUÉ
« NOTRE-DAME BRÛLE » : 20 h 15 (sortie nationale).
« MAISON DE RETRAITE » : 14 h.
« MURDER PARTY » : 14 h 15.

« ANGEL HEART » : 20 h (VOST, interdit aux moins de 12 ans).
« ZAI ZAI ZAI » : 14 h 30.
« MARCHER SUR L'EAU » : 20 h 30.

COMMUNES EXPRESS

SEGRÉ-EN-ANJOU-BLEU

Aujourd'hui. Pharmacie de garde : Tél. 3237. Samu : 15. Médecin de garde : Tél. 116 117. Mairie et service social : de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30, tél. 02 41 92 17 83. Médiathèque : de 15 h à 18 h. Déchèterie : de 13 h 30 à 17 h. Saint-Vincent-de-Paul : vestiaire, de 13 h 30 à 17 heures. Office de tourisme de l'Anjou bleu : de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h.

Messe. Samedi 19 mars, à 18 h 30 à l'église de Sainte-Gemmes-d'Andigné, Segré-en-Anjou Bleu. Dimanche 20 mars, à 9 h 30, à Châtellais, à 11 heures, Segré.

Commémoration du 19-Mars-1962. Commémoration dimanche 20 mars, à 11 heures au monument aux Morts, place du Cimetière, Le Bourg-d'Irre, Segré-en-Anjou Bleu.

Commémoration des anciens d'Algérie du 19-Mars-1962. Le rassemblement aura lieu au monument aux morts à 11 heures, début de la cérémonie à 11 h 15 suivie d'un vin d'honneur à la salle Constant-Mégnard rue de la Libération, Le Bourg-d'Irre.

Perturbateurs endocriniens. Conférence santé, jeudi 24 mars, à 20 h 30, salle club de l'Amitié, rue Charles-Guilleux, Segré-en-Anjou Bleu. À l'occasion de la Journée mondiale de l'eau, la commission locale de l'eau du bassin-versant de l'Oudon organise une conférence sur les perturbateurs endocriniens sur les bassins-versants de la Mayenne et de l'Oudon, enjeux et perspectives. Gratuit. Contact : 02 41 92 52 84, contact@bvoudon.fr, <http://www.bvoudon.fr>

Affaires à faire



Vente de vêtements

SARL SICHAR'M

La Janière - St-Germain-des-Prés

(D723 entre St-Georges/Loire et St-Germain)

anciennement restaurant La Janière - Tél. 02 41 87 35 52

Pour recevoir les dates de ventes, inscrivez-vous sur sicharm49.com

**Homme
Femme**

de 10h à 19h

du samedi 12 au dimanche 20 mars inclus
Ouverture du lundi au dimanche inclus de 10h à 19h