

## A tous les Parents de 9, 10 et 11<sup>H</sup>

Chers Parents,

Vous recevez les résultats du premier semestre. C'est une photographie partielle encore un peu floue de la situation de votre enfant.

Tout processus de formation prend du temps. Les élèves de septembre 2019 ne sont pas les élèves de juillet 2020. Nous formulons le vœu qu'ils acquerront de la maturité, de l'envergure pour envisager l'envol vers leur formation professionnelle.

Mais, pour affronter ces défis, il faudra se **donner des**

**moyens physiques et psychiques. En accordant tout particulièrement du soin à l'alimentation.**



Œuvre de Liu Bolin

« Se nourrir est essentiel, mais c'est surtout puissamment relié à notre histoire personnelle, au lien maternel et familial. Changer ses habitudes alimentaires c'est un peu comme renier son passé, son histoire et même ses valeurs familiales ... Qui plus est, **notre biologie est modulée par ce que nous avalons**, et on sait maintenant aussi toute l'importance de cette modulation sur le fonctionnement de tout le métabolisme, y compris celui du cerveau, de l'humeur et du système hormonal. »<sup>1</sup>

A ce sujet, dans notre observation quotidienne des jeunes, nous relevons de nombreux problèmes. Aussi, nous voulons vous proposer une **conférence de Mme Margaretha Mignon sur le thème de l'importance de l'alimentation chez les adolescents,**

**Jeudi 20 février 2020 à 19h30 à la salle CO2**

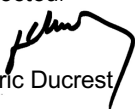
**Au programme de la soirée (durée env. 90'):**

- Informations de la direction par **Frédéric DUCREST**
- **Présentation du Service d'orientation:** Informations de Mme **Monica LEVRAT** du Service d'orientation de notre école.
- **L'alimentation et les adolescents:** Partage d'expériences et conseils par **Mme Margaretha MIGNON**, professeure à la Haute Ecole de Santé de Fribourg.
  1. Importance de l'alimentation pour la croissance des adolescents
  2. Rôle des divers repas
  3. Informations sur les divers troubles alimentaires
- Questions - divers.

En attendant le plaisir de ces rencontres, je vous présente, chers Parents, mes plus cordiales salutations.

La Tour-de-Trême, le 28 janvier 2020

Le Directeur



Frédéric Ducrest

<sup>1</sup> MONCADA Isabelle, cheffe du magazine de la RTS 36,9