

## ÉCOLE-CLUB

## Conférence sur la course à pied

On a tout entendu sur la manière de courir. Qu'il faut dérouler le pied ou ne poser que l'avant, qu'il est préférable d'allonger les distances ou de favoriser le fractionné... Et si la réponse dépendait de qui nous sommes? Selon notre manière naturelle de bouger, nous développons des foulées

différentes et des besoins d'entraînement spécifiques. Si ce thème vous interpelle, rendez-vous à l'École-club Monthey le 9 avril à 19 h 30, pour la conférence «Terrien-Aérien: de la foulée à l'entraînement pour la course à pied», organisée par le Panathlon Club Chablais. L'entrée est libre.

école-club

MIGROS



Vous ferez-vous coller un poisson d'avril dans le dos par Fabien Lafarge, responsable communication de Migros Valais? Ouvrez l'œil!

# Poisson d'avril!

Un cadeau ou une farce? Le premier jour de ce mois, cet animal aquatique peut être les deux! Retour, avec l'humour de circonstance, sur l'histoire d'une fête particulière.

Texte: Fabien Lafarge

**L**e poisson, c'est comme le rire. C'est bon pour la santé. Ce n'est pas un gag, même si on a l'habitude des farces le 1<sup>er</sup> avril. Puisque vous avez certainement un ami, une sœur, un grand oncle ou un camarade de classe pour vous expliquer l'histoire de cette tradition, nous n'en parlerons pas.

Non, je ne vous dirai pas que cette habitude remonte certainement au roi de France Charles IX. Pour suivre des réformes lancées par Charles Quint et le Saint-Empire romain germanique sur tout

le continent européen, il décida de faire commencer l'année un 1<sup>er</sup> janvier. À cette époque, on se faisait des cadeaux pour célébrer le passage à la nouvelle année, que l'on célébrait le 25 mars (jour de l'Annonciation). Pour rire, les Français auraient décidé de maintenir cette tradition malgré le changement de date. Peu à peu, les cadeaux deviendront de faux présents, puis des canulars et des blagues pour marquer ce «faux nouvel-an».

L'origine du poisson est, quant à elle, plus bien plus ancienne et

compliquée à expliquer. Pourtant, cet aliment est un vrai cadeau pour la santé. Sa chair contient du phosphore, ce qui contribue à l'entretien de la mémoire. Faible en lipides, il s'avère très digeste. Enfin, ses oméga-3 aident à combattre le diabète.

Alors, le poisson d'avril, pas si bête que ça! Au début du printemps, c'est l'occasion d'en manger plus souvent. Nos poissonniers aux comptoirs de Monthey, Manoir Martigny, Conthey, Sion, Sierre et Glis se feront un plaisir de vous conseiller en tout temps. **MM**

## CARTE SENIOR

## Les avantages de l'âge

Vous l'attendiez? La voilà! La période «Carte Avantage Senior» commence cette semaine. Demain, le mardi 2 avril, profitez de 10% de rabais sur l'assortiment de tous nos supermarchés, marchés spécialisés, restaurants, Take Away et Migros Partenaires.

**Il n'y aura aucune exception.** Au chapitre activités, l'École-club de Sion propose le cours «Cuisine: équilibre dans son assiette» mercredi. À Monthey, le jeudi c'est tai chi, art martial mêlant subtilement gymnastique thérapeutique et méditation. Préparez d'ores et déjà vos tactiques pour le tournoi de jass du lundi 8 avril, qui aura lieu au restaurant du centre commercial Sion Métropole.

**Toutes les informations** sont à disposition dans votre magasin préféré ou sur [migrosvalais.ch/seniors](http://migrosvalais.ch/seniors)

