

Sarah Auclerc, étudiante BTS Diététique
Noémie Jérôme, étudiante BTS Diététique
11 octobre 2019 – Forum Nutrition Santé, Nantes



Badge administré aux participants



Lors du forum nutrition santé à Nantes organisé par la SRAE (Structure Régionale d'Appui et d'Expertise) nous avons assisté à une conférence sur l'alimentation et l'activité physique en milieu scolaire.

Alimentation et activité en milieu scolaire - Exemple d'action

❖ Dispositif ICAPS « Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité »

Concerne les enfants et adolescents de 3 à 18 ans.

Objectifs :

- Augmenter d'une heure par semaine l'activité physique des collégiens sur le temps méridien
- Lutter contre la sédentarité

❖ « Déjeunons entre amis » au collège Rosa Parks - Nantes

Projet mené par l'association « Du pain sur la planche » qui propose aux élèves des actions d'éducation de santé.

Dans ce collège, seulement 30% des élèves sont demi-pensionnaires.

Action : proposer une alternative à la cantine avec une possibilité hebdomadaire de déjeuner dans un lieu confortable à proximité du collège avec des adultes bienveillants en donnant des conseils sur l'alimentation, en faisant goûter et en partageant des plats.

❖ « Santé en jeu, enjeux de santé » sur les temps d'accueil périscolaires - Laval

Projet inscrit dans un programme de prévention santé intégrant l'alimentation, l'hygiène, l'estime de soi et le sommeil, en y impliquant les enfants d'école primaire des quartiers vulnérables (CE2, CM1, CM2) et leurs parents.

Objectifs généraux :

- Être acteur de sa santé
- Donner à chacun la possibilité de mieux gérer sa santé
- Offrir un cadre qui encourage l'implication des professionnels, des enfants et des parents

Description du projet : ateliers « cuisine et santé » avec une co-animation animateur/diététicienne, associant une activité cuisine et un atelier sur la nutrition en lien avec la recette.

Plus un temps fort, en fin de cycle, réunissant parents, enfants, professionnels impliqués.

Exemples de thèmes :

- Goûter
- Approches alimentaires par les sens
- Hygiène
- Lecture d'étiquettes

Objectifs :

- Faire ensemble et partager
- Promouvoir une approche de santé positive intégrant la cuisine
- Renforcer les ressources personnelles et les comportements favorables à la santé
- Valoriser et renforcer les connaissances et les compétences sur le savoir faire autour de l'alimentation du quotidien avec un petit budget
- Valoriser le plaisir et la diversité : alimentaire, sensorielle, culinaire
- Impliquer les parents

Un livret personnel, personnalisé et enrichi au fur et à mesure des séances favorise l'appropriation et fait le lien jusqu'au sein de la famille.

❖ *« Manger, bouger » en école primaire : projet partagé (Office intercommunal des sports du pays de Redon et l'association « du pain sur la planche » - Fégréac)*

Les thèmes de la nutrition à tous les âges et la lutte contre la sédentarité de tout publics sont leurs premières préoccupations.

Dans ce projet ils associent l'activité physique avec la notion d'alimentation.

Objectifs :

- Accompagner la municipalité de Fégréac dans le cadre des actions de santé envers la population jeune
- Établir des ateliers en concertations avec les acteurs

Cette action vise à compléter les ateliers cuisine organisés par l'association « du pain sur la planche », en proposant des ateliers physiques montrant l'importance de celle-ci.

Pour conclure, on comprend que toutes ces actions ont pour but d'éduquer les jeunes à de bonnes pratiques alimentaires et réintroduire l'activité physique dans leur quotidien.



Présentation « Santé en jeu, enjeux de santé »



Association « Du Pain sur la Planche »

