

PROJET LOCAL ALIMENTATION - SANTE



Maison de la santé

34B avenue Jean-Baptiste Dumas – 30 100 ALES

01/01/2023

Axe 7. Nutrition

Les dispositifs de mise en œuvre



Projet Local Alimentation Santé



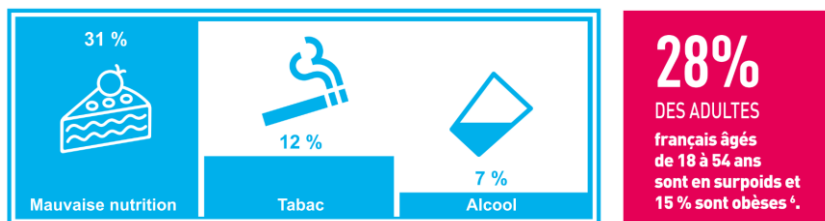
En lien avec les réseaux : Santé mentale, Santé Vie Sociale, Santé Jeunes, Atelier Santé Ville, Addictologie, Périnatalité, Réseau Obésité Infantile (puis Activité Obésité pédiatrique du Dispositif d'Appui à la Coordination 30)

Table des matières

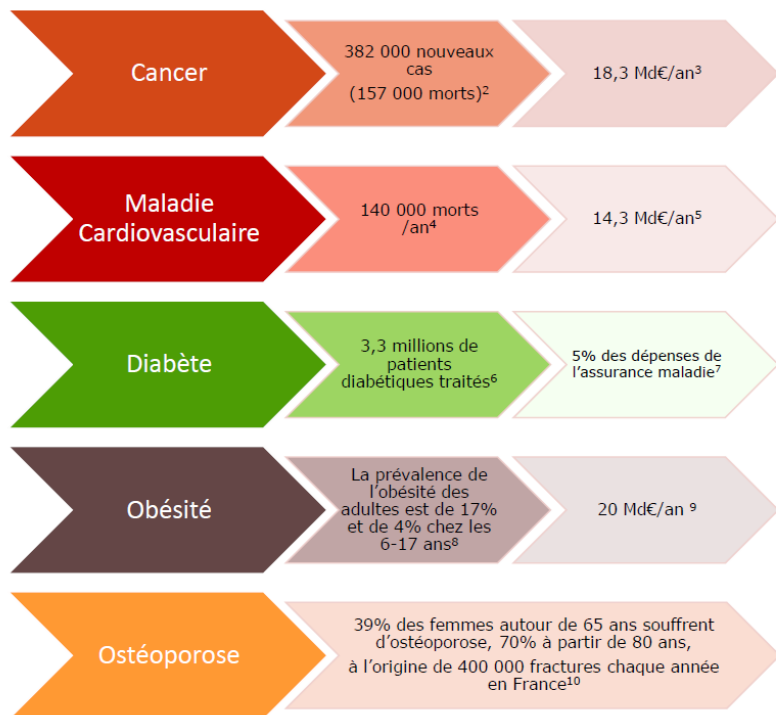
PROJET LOCAL ALIMENTATION - SANTE	0
Les dispositifs de mise en œuvre	2
Contexte national.....	4
Contexte local	5
Histoire du réseau	6
Présentation du PLAS	7
Publics cibles, acteurs et ressources	9
Orientation et objectifs du réseau	10
Les missions du PLAS	11
Synthèse du bilan 2023	12
Synthèse du fonctionnement 2023	13
Animation du réseau	19
Les groupes de travail.....	20
Les actions.....	21
Les outils & ressources du réseau.....	52
Perspectives 2024	53

Contexte national

La nutrition est un déterminant majeur de santé. Dans une perspective de santé publique, elle intègre l'alimentation et l'activité physique. Elle représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé, devant le tabac (12%) et l'alcool (7%).



Elle joue également un rôle dans de nombreuses maladies telles que :



6 : Etude ESTEBAN 2015

2,3,4,5,6,7,8,9,10 : CNAM istna les liens nutrition et santé, Michel CHAULIAC – Médecin de Santé Publique

La consommation de sel, après avoir diminué au début des années 2000 stagne à un niveau beaucoup trop élevé, celle de sucres est trop importante tandis que la consommation de fruits et légumes et de fibres est beaucoup trop faible. La consommation d'alcool, bien qu'en décroissance depuis de nombreuses années reste beaucoup trop importante.



Une **augmentation de 10% de la proportion d'aliments ultra-transformés** dans le régime alimentaire s'est révélée être associée à **une augmentation de plus de 10% des risques de développer un cancer** au global et au cancer du sein en particulier.

La pratique d'activité physique tend à décroître, particulièrement chez les femmes et les enfants, et reste très insuffisante. Les comportements sédentaires ont fortement augmenté ces dix dernières années alors même que l'activité physique régulière est associée à une **réduction de la mortalité précoce de 29 à 41 %**.

Environ 2 millions de personnes souffrent de dénutrition en France.

- De **nombreux projets de prévention de l'obésité et de promotion d'une alimentation équilibrée** en direction de la **petite-enfance** et des **jeunes** en partenariat avec des structures éducatives et de la petite-enfance : projets d'écoles, ateliers thématiques, formation des équipes des MECS, sensibilisation des équipes des crèches, conception et diffusion d'un guide sur la diversification alimentaire pour les parents et les professionnels.
- De **nombreux projets de prévention de l'obésité et de promotion d'une alimentation équilibrée** en direction des **publics adultes** les **plus précaires** en partenariat avec les associations, structures d'insertion ACI, Epicerie solidaire, CCAS, services de l'UTASI : ateliers cuisine, ateliers thématiques pratiques, travail sur le lien social et familial, et sur les freins à une alimentation équilibrée.
- Des **projets construits avec les parents, les usagers d'associations et les professionnels**
- Des **professionnels sanitaires** (libéraux et hospitaliers), **sociaux et éducatifs sensibilisés** depuis 10 ans aux **problématiques de malnutrition**
- De **nombreux clubs sportifs** avec une **volonté d'agir pour la promotion des activités physiques** pour les personnes en situation de surpoids ou d'obésité et partenaires des **programmes d'activités physiques adaptées** mis en place par le **Réseau Obésité Infantile** et avec les **partenaires du réseau obésité adultes**

- Encore de trop nombreux clubs dans un **contexte de compétition peu favorable** à la pratique d'une activité physique pour les enfants et les adultes en surpoids.
- Un **turn-over important** dans les structures qui vient **ralentir ou mettre en veille les projets**.
- Une **baisse des moyens des services de la santé scolaire pour la prévention**
- De nombreux **freins à une alimentation équilibrée et saine** : psychologiques (représentations, difficulté du positionnement parental, culpabilité des parents), cognitifs et sociaux (complexité des repères autour de l'alimentation, manque d'harmonisation dans les discours des professionnels ...).

* informations issues du diagnostic du CLS3

La prise en charge de l'obésité infantile

Depuis 2022 l'activité du **Réseau Obésité Infantile (ROI)** a été transféré vers l'activité obésité pédiatrique du **DAC 30**.

Il s'agit d'une ressource importante reconnue sur le territoire qui propose une **prise en charge pluridisciplinaire gratuite** aux enfants en surpoids ou obésité.

Les professionnels de santé du territoire orientent les enfants vers le réseau. Le repérage se fait également par les enseignants, les éducateurs, les parents et le second recours : CH Alès Cévennes, CHU Nîmes, CHRU Montpellier et SSPR.

Le dépistage précoce en milieu scolaire et l'orientation vers une prise charge s'est amélioré grâce au **partenariat entre la santé scolaire et le DAC 30** (convention partenariale).

En revanche :

Seulement 10% des enfants dépistés par la santé scolaire font les démarches **pour la mise en place d'une prise en charge**.

Des **freins à la mise en place de la prise en charge après le dépistage persistant** : Peur de la stigmatisation, méconnaissances des prises en charge, manque d'information des parents.

Le **partenariat avec les services de PMI** est à renforcer afin de faciliter les dépistages.



L'héritage

- Depuis 2007, l'association RESEDA anime le projet partenarial de prévention de l'obésité du Pays Cévennes (PPPO). Il a vocation à se déployer sur trois volets : l'alimentation, l'activité physique et l'environnement. **C'est le volet alimentation qui est aujourd'hui le plus opérant et le mieux repéré par les acteurs du territoire**
- Le repérage par les structures locales pour des accompagnements de projets nutrition, au plus prêt de leurs besoins et de leurs modalités de fonctionnement
- Un réseau d'intervenants spécialisés : diététiciens, psychologues, travailleurs sociaux et CESF, puéricultrices, éducatrices de jeunes enfants, médecins...
- Une méthodologie de projet
- Des partenariats à renforcer sur les axes activité physique et santé environnementale
- Une plus value santé avec une approche santé physique et psychique



Du PPPO au PLAS

- Redéfinition du projet partenarial de prévention de l'obésité (PPPO) en adéquation avec les besoins du terrain qui a conduit à la création du PLAS
- Maintien des accompagnements au plus prêt des attentes des structures
- Conceptualisation du programme d'actions en systématisant des axes :
 - Favoriser l'appropriation des supports numériques en nutrition
 - Favoriser la connaissance et l'utilisation des recommandations et guides nutrition des organismes référencés en santé publique
 - Conforter une approche de la prévention non stigmatisante
 - Consolider des repères et un langage commun sur le territoire
- Formalisation d'une méthodologie de projet et d'une démarche d'évaluation
- Enrichissement des partenariats



Des espaces de concertation

1. Réunions de coordination inter-réseaux

Les objectifs :

- Actualiser le périmètre d'action du PLAS
- Ajuster l'objectif général
- Conceptualiser, améliorer et partager les supports d'animation de projets
- Expliciter un process pour le financement des projets
- Faciliter la communication sur la dynamique du PLAS auprès des partenaires
- Prendre en compte les demandes émanant des autres réseaux de santé.

2. Rencontre et suivi des intervenants

Les objectifs :

- Améliorer la connaissance des intervenants : connaître leurs spécificités thématiques et populationnelles ; prendre en compte les nouveaux acteurs locaux
- Présenter les supports de méthodologie de projet et le process de financement

3. Maintenir et actualiser la communication vers les partenaires

- Mailings, site Internet de Reseda, Linked-in

4. Favoriser les rencontres partenariales

Le PLAS est un dispositif du Contrat Local de santé qui contribue à la mise en œuvre de la prévention de l'obésité et à la réduction des inégalités sociales en santé en agissant au plus près de publics plus vulnérables.

Ainsi, les actions de promotion de la santé et d'éducation nutritionnelle participent au développement des axes du CLS :

- Axe 7 : "Obésité infantile"
- Axe 1 : "Publics fragilisés",
- Axe 2 : "Santé des jeunes",
- Axe 5 : "Femmes enceintes et nouveaux nés"
- Axe 12 : "Education thérapeutique et maladies chroniques".

Son déploiement s'inscrit également dans le cadre des contrats de villes d'Alès Agglomération et de la Communauté de Communes Cèze Cévennes dont un des axes est l'alimentation.

Le PLAS est une des modalités pour répondre et accompagner les problématiques du territoire en lien avec un contexte prégnant de précarité dont une des conséquences majeures est la malnutrition et des inégalités de santé.

Son déploiement, depuis plusieurs années, a permis à plusieurs réseaux de santé (périnatalité, obésité infantile, santé vie sociale) et au dispositif de la politique de la ville (Atelier Santé Ville) d'être en mesure d'accompagner leurs partenaires sur les questions de nutrition.

La reconduction du PLAS sur le long terme, a favorisé le repérage par les acteurs de terrain de l'association RESEDA, comme la porte d'entrée pour la mise en œuvre d'actions en faveur d'une nutrition plus favorable à la santé.

Selon leur champ d'activité et les besoins qu'ils ont repéré pour leurs publics, ils font appel aux différents dispositifs qui existent à RESEDA : l'Atelier Santé Ville, les réseaux Santé Vie Sociale, Périnatalité, Obésité Infantile ou Santé Jeunes.

Chaque action s'adapte aux besoins et spécificités des publics ce qui facilite leur adhésion aux actions tout en contribuant à une politique territoriale de santé nutritionnelle.

Les actions sont conduites avec différents professionnels de santé ou de l'animation sportive du territoire qui œuvrent au sein des réseaux de santé, favorisant l'articulation de la prévention (individuelle et collective) avec le soin, au niveau des professionnels comme au niveau des publics.

L'inscription dans la durée, la mise en lien de l'ensemble des acteurs sur chaque territoire ainsi qu'une approche globale garantissent la cohérence et la complémentarité des actions.

Cette organisation permet d'accompagner des projets avec une évolution possible vers une autonomisation complète dès lors que la méthodologie de projet est acquise, avec, pour l'équipe de santé publique, une activité de veille.

Présentation du PLAS



Dynamique de coordination



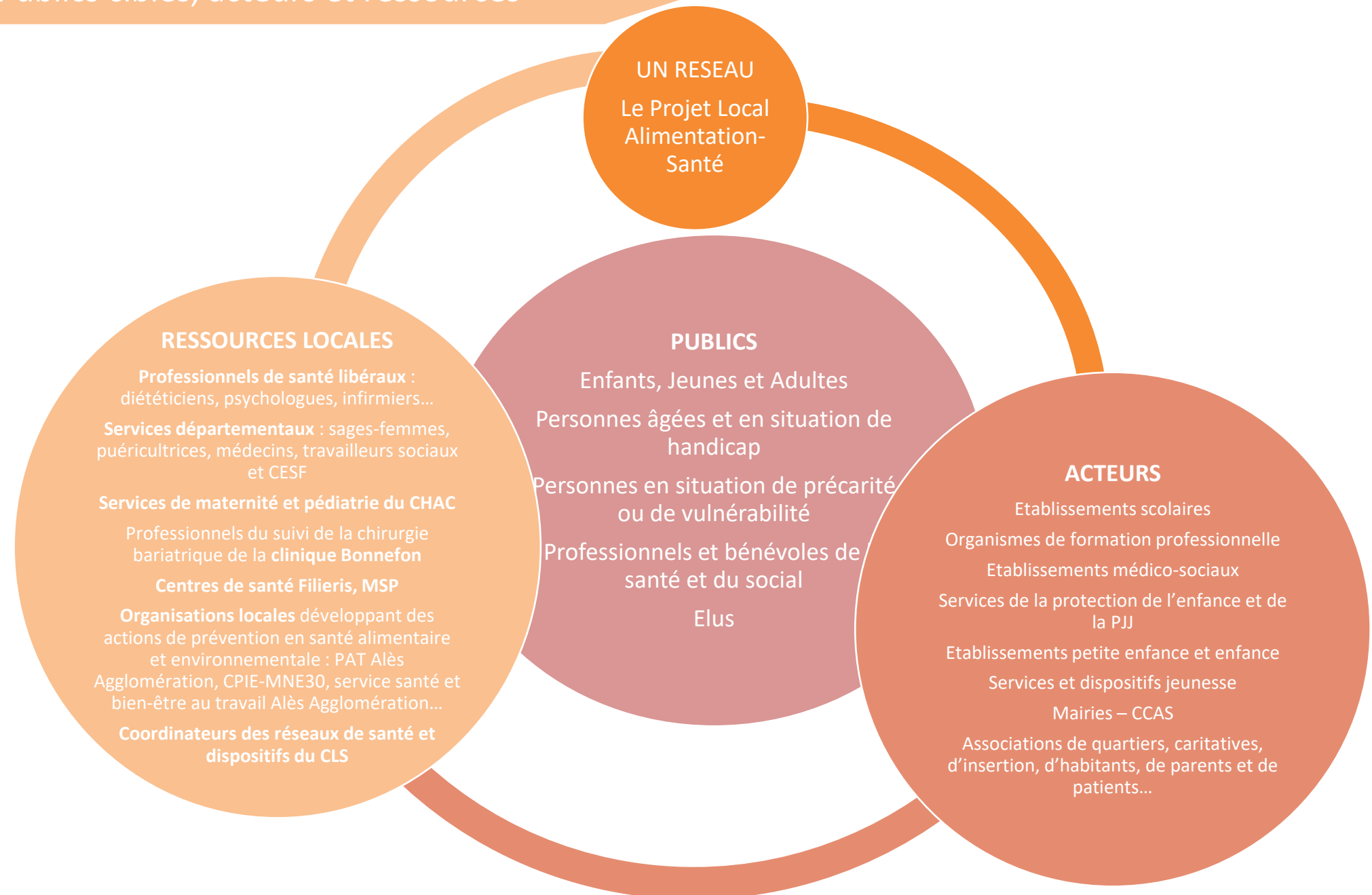
Soutien méthodologique



Organisation d'espaces de concertation



Actions Alimentation-Santé



Les orientations

- **Agir pour limiter le surpoids, l'obésité et la dénutrition**
- **Contribuer à la réduction des inégalités sociales et territoriales en santé par la prévention en alimentation pour les habitants du Pays Cévennes**
- **Aller vers les publics vulnérables**
- **Faciliter l'accès à la prévention, le repérage et les orientations**
- **Agir contre les discriminations**

Les objectifs

- **Promouvoir l'allaitement maternel et accompagner sur l'équilibre alimentaire dès le plus jeune âge**
- **Agir pour tous les âges avec des actions spécifiques en fonction des publics**
 - Sensibiliser aux repères nutritionnels
 - Sensibiliser à l'usage du Nutri-Score et aux recommandations du PNNS (augmenter, aller vers, réduire)
 - Favoriser la connaissance des ressources locales pour une alimentation de qualité et favoriser leur accès (coût, mobilité)
 - Renforcer les aptitudes collectives et individuelles en faveur d'une alimentation favorable à la santé
 - Sensibiliser sur le lien entre les contextes de stress et les consommations : alimentation, alcool, tabac
 - Agir contre les discriminations relatives à l'apparence physique et aux différences culturelles
- **Construire une communication ciblée et commune aux intervenants**
 - Contribuer à l'efficacité des messages en faveur de l'Alimentation-santé pour les habitants du territoire
 - Faciliter la diffusion de supports de communication en Alimentation-santé
- **Faciliter l'accès aux formations « Alimentation-santé »**
 - Faciliter l'accès à la formation en l'organisant localement et en privilégiant la gratuité pour les participants
 - Diffuser les formations des organismes référencés aux acteurs du territoire

Accompagner les partenaires et faciliter l'organisation d'actions Alimentation-Santé « sur mesure »

- Formalisation du projet
- Recherche d'intervenants et financement
- Diffusion d'informations

Proposer des outils de montage de projets Alimentation-Santé

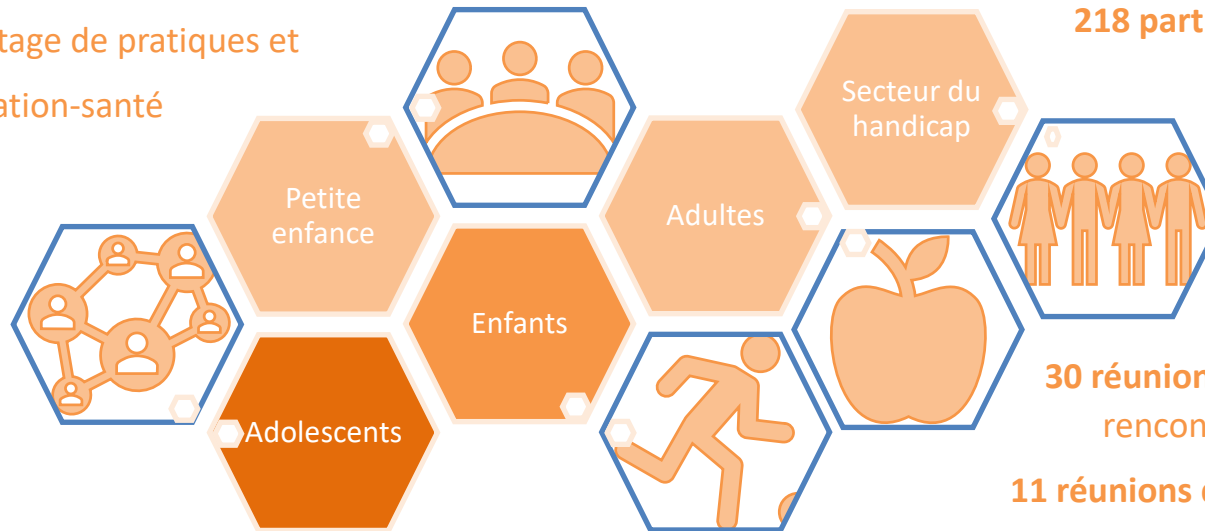
- Fiche projet
- Fiche budget prévisionnel
- Enquête de satisfaction

Contribuer au diagnostic local en Alimentation-santé avec les partenaires sociaux, éducatifs, professionnels de santé, usagers...

- Partager des réflexions et des ressources en Alimentation-santé
- Décliner des orientations et définir des priorités d'action
- Organiser des groupes de travail ou de réflexion

En 2023 l'équipe mutualisée de RESEDA a pallié l'absence de coordinatrice du PLAS

2 rencontres du groupe de travail de partage de pratiques et supports en alimentation-santé



13 projets finalisés avec 62 ateliers/animations/formations pour 1102 bénéficiaires et 218 participations de partenaires

30 réunions, représentations ou rencontres partenariales
11 réunions de coordination interne

150 h de réunions, rencontres partenariales et participations aux actions de prévention

78 participants
31 métiers représentés
55 structures ou services différents

Synthèse du fonctionnement 2023

Animation du réseau

- Une coordination assurée par l'équipe mutualisée de santé publique jusqu'en septembre 2023
- Maintien des rencontres partenariales
- Accompagnement des projets en fonction des sollicitations des partenaires
- Interconnaissance et harmonisation des pratiques

Organisation d'espaces de concertation

- Groupe de travail partage de pratiques et supports en Alimentation-santé
- Groupe coordination Actions santé Maison de la Jeunesse Alès Agglomération
- Recueil des besoins et organisation en fonction des demandes

Outils

- 2 livrets à disposition : "Allaitement maternel Gardois" et "Nos 1ers pas dans ma vie" relatif aux besoins fondamentaux du jeune enfant
- Diffusion des fiches de diversification alimentaire
- Diffusion des supports de recommandations de SPF - PNNS
- Simplification des outils et procédures pour les intervenants

Accompagnement des actions

- Accompagnement des partenaires dans l'élaboration de leurs projets en lien avec l'Alimentation-santé
- Participation aux financements des projets
- Accompagnement à la mise en oeuvre et à l'évaluation

Diffusion des informations

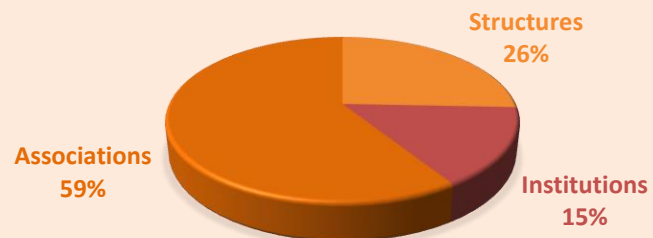
- Mise en ligne sur le site de Reseda, Facebook et Linked-in
- Diffusions ciblées vers des partenaires du bassin Alésien
- Relais d'informations sur les appels à projets et projets locaux en lien avec l'Alimentation-santé

Représentation dans les instances

- Schéma départemental des solidarités CD30
- GT du CLS
- GT du Projet Alimentaire du Territoire d'Alès Agglomération
- Participation au forum du PAT d'Alès Agglomération

Structures

PARTENAIRES DU PLAS 2023

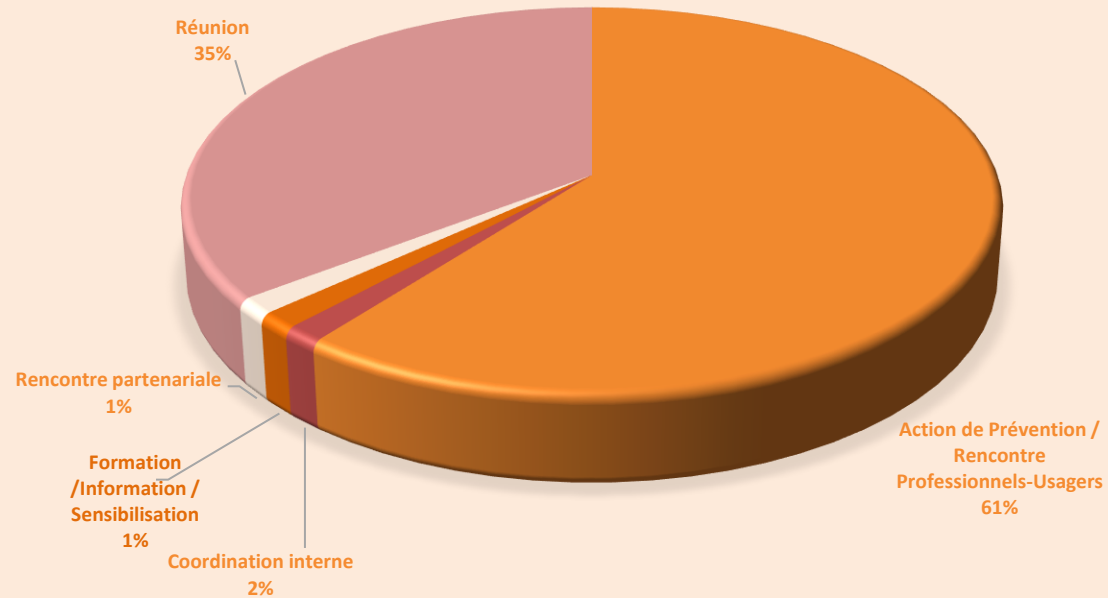


Cette année, **23 associations**, **10 établissements scolaires ou organismes de formation** et **15 services** différents de **6 institutions** ont utilisé les services du PLAS ou participé aux actions.

Participations

Les professionnels de santé ont animé **62 actions de prévention** ou de sensibilisation.

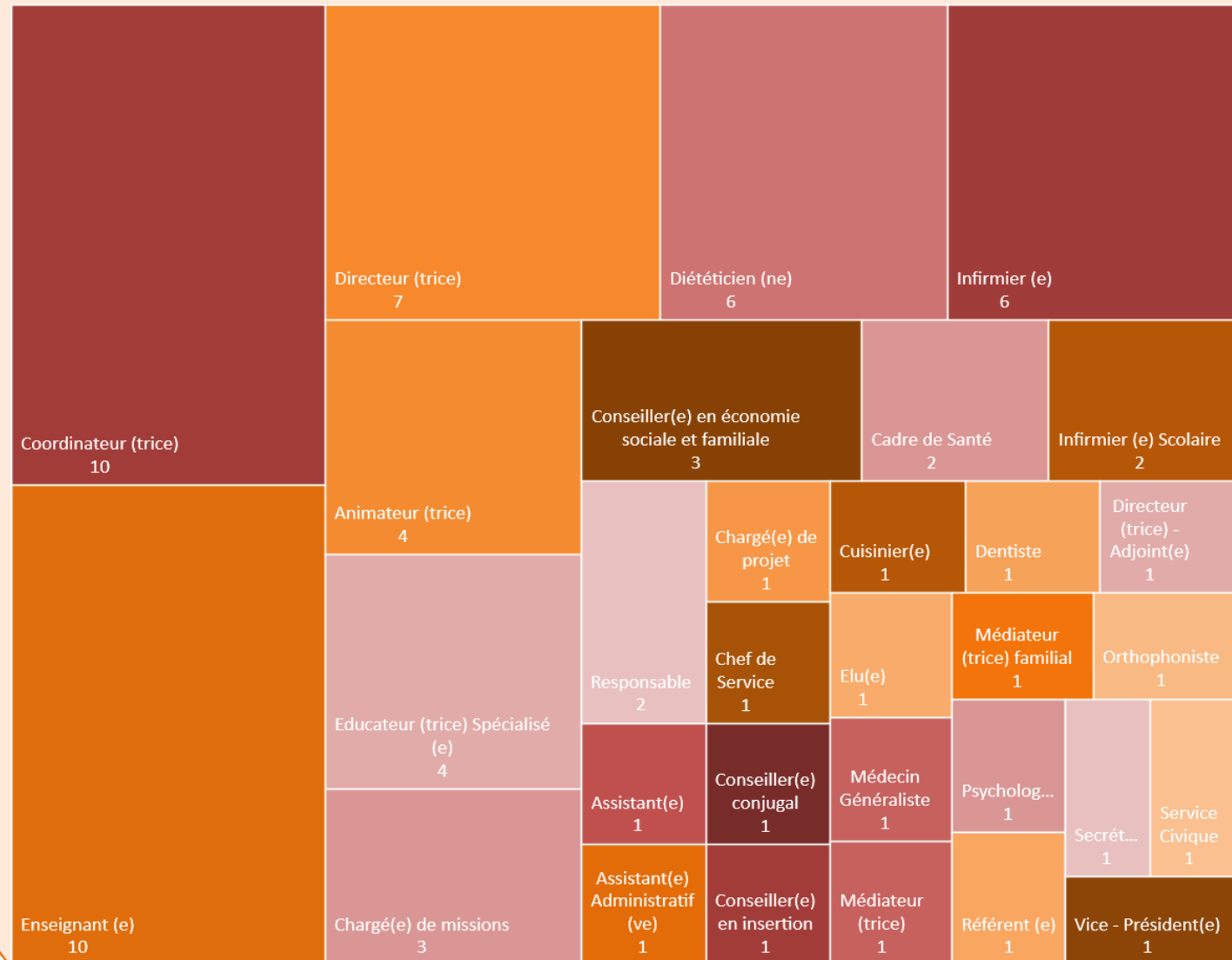
PARTICIPATION DES PARTENAIRES AUX ACTIONS



Métiers Fonctions

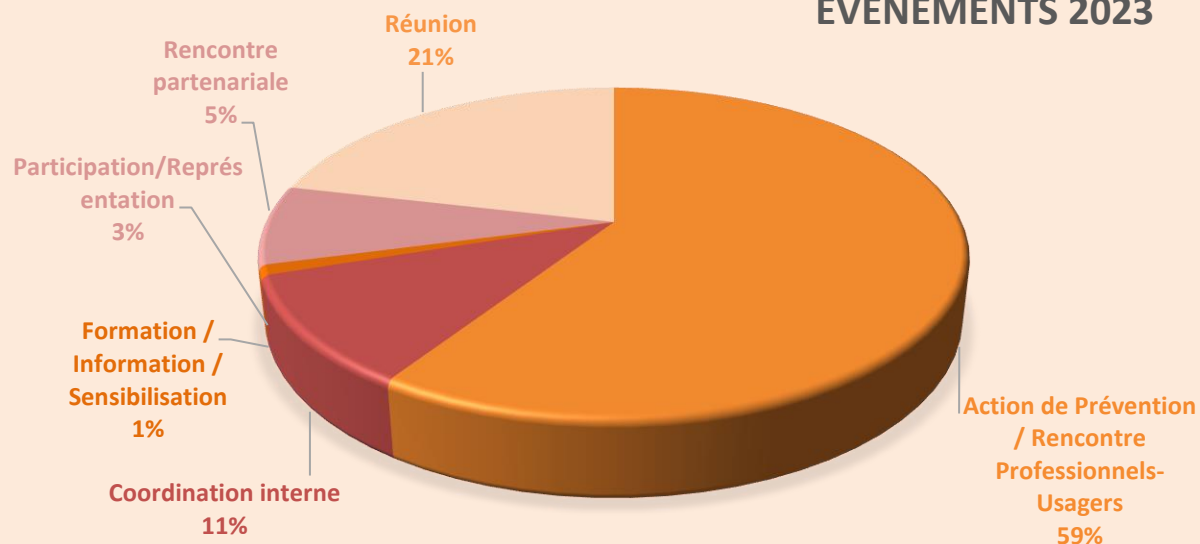
78 participants professionnels ou bénévoles ont contribué aux actions du PLAS et représentent **31 métiers** ou fonctions pour au total **218 participations**.

PARTICIPATION AUX ACTIONS DU PLAS : 31 MÉTIERS OU FONCTIONS DIFFÉRENTES



Les projets

EVENEMENTS 2023



Au total, **13 projets distincts** sur le thème de l'Alimentation santé ont été accompagnés et réalisés en 2023 malgré l'absence de coordination dédiée.

62 actions de prévention ou de sensibilisation ont été animées par les professionnels de santé du réseau.

Type d'évènements	ALES AGGLOMERATION	DE CEZE CEVENNES	Total
Action de Prévention / Rencontre Professionnels- Usagers	57	4	61
Coordination interne	11		11
Formation /Information / Sensibilisation	1		1
Participation/Représentation	2	1	3
Rencontre partenariale	5		5
Réunion	21	1	22
Total	97	6	103

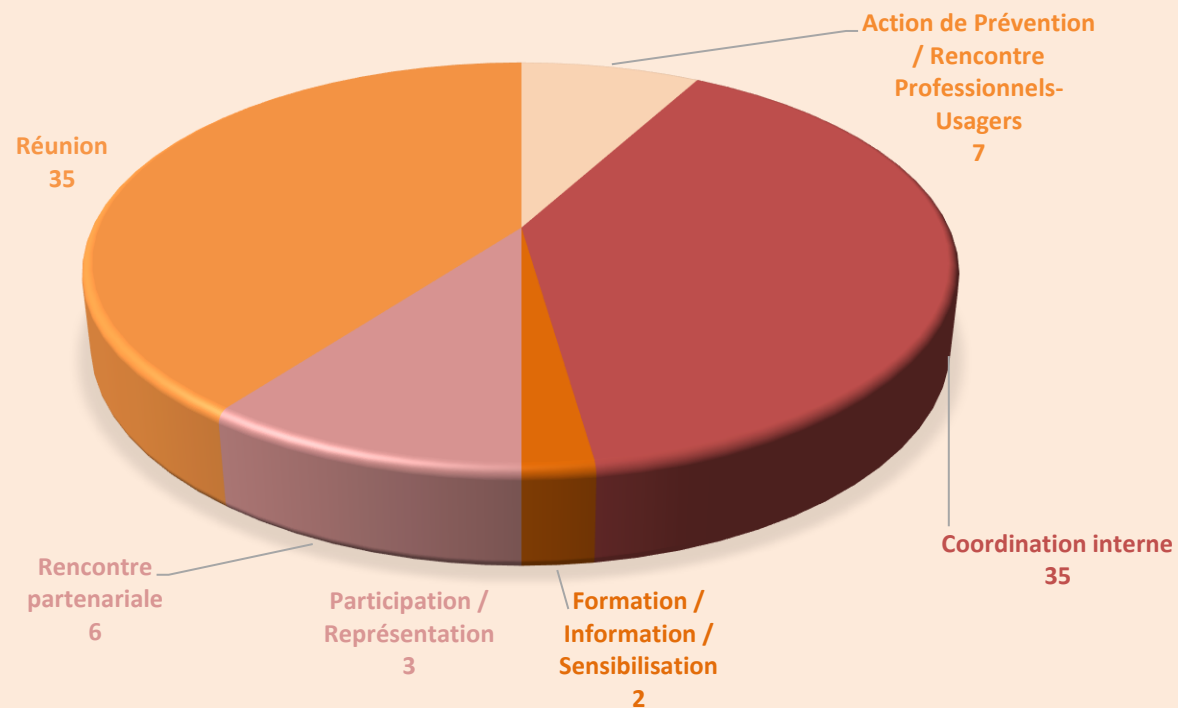
L'accompa- gnement des projets

En 2023, on a dénombré notamment **35 participations à des réunions** et **35 réunions de coordination interne**.

Les rencontres réalisées pour le PLAS correspondent à **150 heures** de réunions, coordinations internes, rencontres partenariales et participation aux actions ou sensibilisations.

Ce volume horaire ne tient pas compte du temps administratif consacré à chaque projet (rédaction, planification, suivi, contacts téléphoniques et mails...).

IMPLICATION DE L'ÉQUIPE DANS LES PROJETS DU PLAS



PROJETS ACCOMPAGNÉS DANS LE CADRE DU PLAS

LISTE DES PROJETS	STRUCTURE	VILLE DE L'ACTION	Nb de séances	Nb de public
Atelier Alimentation ASPI	ASPI - Association	Alès	5	50
Ateliers en Equilibre	Centre Social et Culturel De La Vallee De La Ceze	Bessèges	3	60
Ateliers Parents "La santé dans tous ses états" - Axe Alimentation	Centre Social Les Hérissons - Alès	Alès	5	39
Atelier Prévention Alimentation Santé - Classe MOA - Lycée PREVERT	CIO - Centre d'Information et d'Orientation	Saint Christol lez Alès	3	19
Ateliers Débat Sensibilisation autour de l'Alimentation Santé	Collectif Animateurs 30 – Cantine Solidaire de Rochebelle	Alès	4	46
Ateliers Lecture des Etiquettes pour les 5ème	Collège Florian - Anduze	Anduze	5	111
Forum Enfants en Forme	CPTS Saint Ambroix - Entre Cèze et Gardons en Cévennes - Association ECEGEC	Bessèges	1	240
Ateliers Bien Manger - Alimentation Petit-Déjeuner	Ecole Maternelle et Elémentaire Privée Saint-Pierre - La Grand Combe	La Grand-Combe	2	140
Ateliers Dents et Alimentation	Ecole Maternelle Paul LANGEVIN - Alès	Alès	4	19
Ateliers Débat Sensibilisation autour de l'Alimentation Santé	EHPAD Les Jardins de Saint Hilaire de Brethmas - Plateforme de répit	Alès	1	5
Ateliers Alimentation	Maison de La Jeunesse	Alès	17	137
Action Manger Bouger	Raison de Plus - Association	Alès	8	82
Equilibre Alimentaire des 3 à 11 ans	Ecole Primaire de Boisset et Gaujac	Boisset et Gaujac	7	154
				1102

LA GOUVERNANCE

La coordination du PLAS est organisée depuis fin 2011 avec :

- Une **coordination transversale du PLAS** regroupant les animateurs/coordonateurs des différents dispositifs de mise en œuvre du CLS qui animent ou organisent des actions « nutrition ».
- L'objectif de garantir la mise en cohérence de l'ensemble des actions mises en place dans le cadre de ce projet, d'échanger collectivement sur les problématiques et les difficultés repérées, et de construire les outils communs de suivi.

Les liens avec les autres acteurs des secteurs du sport ou de l'environnement sont maintenus dans le cadre de toutes les actions auxquelles ils sont associés.

LA COORDINATION



Une Coordinatrice 1 ETP

(Absente pour raison de santé
de janvier à septembre 2023 puis à 0.5 ETP)



**Soutien à la coordination assuré par
l'équipe de santé mutualisée**

La coordination est portée par la coordinatrice du PLAS. Contexte depuis 2022 : départ de la coordinatrice en avril 2022. L'intérim a été assuré par l'équipe mutualisée de santé publique à la mesure de ses possibilités jusqu'en septembre 2023 à l'arrivée d'une nouvelle coordinatrice à mi-temps.

Des réunions de coordination inter réseaux, dans le cadre du CLS, sont réalisées afin d'ajuster au mieux les réponses apportées sur le territoire, de faciliter l'interconnaissance des ressources et des besoins du Pays Cévennes, de mieux gérer la complexité de certains projets relatifs à l'alimentation.

L'animation inter-réseau (coordination interne)

11 coordinations internes : temps de travail sur les outils de suivi des actions, sur le suivi des projets, transmissions d'informations à la nouvelle coordinatrice.

Participation aux événements des partenaires

Anniversaire de la Maison de la jeunesse d'Alès Agglomération, Forum PAT, Forum Enfants en forme à Bessèges.

Les diffusions d'informations

Le réseau diffuse les informations des partenaires par mail, via le site internet, la page Facebook et la page LinkedIn. En effet, l'association RESEDA offre aussi un soutien aux structures de santé et associations en relayant de façon hebdomadaire des informations des partenaires, les actualités en lien avec les thématiques portées par les réseaux de santé, des invitations à des formations en lien avec les thématiques du réseau **via le site internet, la page Facebook et la page LinkedIn** de l'association RESEDA afin de promouvoir et faciliter le travail partenarial des acteurs de santé sur le Pays Cévennes.

PARTAGE DE PRATIQUES ET SUPPORTS EN ALIMENTATION-SANTÉ

Les participants aux formations Alimentation-Santé-Précarité 2021 ont demandé un groupe de travail permettant d'expérimenter entre professionnels les supports d'animation en Alimentation-Santé.

Depuis, le groupe se réunit **deux fois par an** afin de découvrir et tester de nouveaux supports d'animation. En 2023, le groupe s'est réuni en mars et octobre et a rassemblé en tout **12 participants**.

Deux outils ont été présentés :

- Le Safe Party
- Le Carnet plaisir.

Les rencontres du groupe vont se poursuivre en 2024 sur les mêmes modalités.



Périnatalité et petite enfance

Les dents et l'alimentation - Ecole maternelle Paul Langevin, quartier Cévennes Alès

OBJECTIFS ET PUBLIC CIBLE



- Sensibiliser les parents à l'hygiène dentaire et à l'alimentation
- Sensibiliser les parents aux effets du sucre sur la santé
- Initier les parents au décodage des étiquettes sur les emballages alimentaires
- Valoriser les savoir-faire : cuisiner, adapter les recettes
- Sensibiliser les enfants à l'hygiène dentaire et à l'alimentation

Nombre de bénéficiaires :

Parents et enfants, néanmoins la diététicienne interviendra uniquement auprès des parents et les enseignantes auprès des 6 classes (enfants de 2 à 6 ans).

Toute petite section : 18 élèves

3 Petites Sections Moyenne Section : 19 à 20 élèves (donc 120 élèves)

Grande section : 12 dans chaque GS.

ACTEURS DE L'ACTION



- **Groupe projet** : enseignantes, diététicienne, coordinatrice ASV Reseda
- **Intervenants** : diététicienne-dentiste
- **Reseda** : Animation / logistique

DESCRIPTION



Contexte : Depuis de nombreuses années, des actions en lien avec la santé et l'alimentation sont réalisées à l'école maternelle Paul Langevin du quartier des Cévennes. L'équipe enseignante observe une consommation importante de sucreries (biscuits emballés, bonbons...) sous forme de grignotages.

La puéricultrice du CD est présente au sein de l'école et participe à ces actions selon la thématique.

L'école maternelle a sollicité la coordinatrice ASV pour une rencontre. Elle a trouvé pertinent d'aborder la question de la dentition car de nombreux enfants présentent des caries dès la petite section (2-3 ans). Par méconnaissance, les parents pensent que les dents de lait cariées ne sont pas graves car elles vont tomber, néanmoins, les dents de lait servent de guide pour la sortie de dents définitives entre autres.

➤ **Ateliers**

Tous les enfants et les parents de l'école maternelle sont concernés par ces ateliers.

- **Travail en classe avec les enfants par les enseignantes : semaine parents-enfants**

Thèmes des ateliers : dents, alimentation, petit déjeuner et goûter.

Chaque thème sera travaillé en classe par les enseignantes pendant environ une semaine. La semaine parents-enfants en classe sera suivie de l'intervention de la diététicienne-dentiste, qui animera des interventions à destination des parents.

- **Sensibilisation des parents par la diététicienne-dentiste :**

6 interventions de la diététicienne (les classes sont groupées par 3) :

3 classes :

Novembre-décembre 2022 : 1 intervention sur les dents (l'importance de l'hygiène dentaire, fonction des dents : mastication, développement de la mâchoire, la dent de lait sert de guide pour la sortie de dents définitives, effets du sucre...)

Janvier-février 2023 : 1 intervention sur les groupes d'aliments, la lecture des étiquettes, le nutriscore, le budget

Juin 2023 : 1 intervention sur le petit-déjeuner et le goûter à partir d'aliments factices. Réalisation de l'atelier à partir d'un jeu de carte-aliments.

3 classes :

Novembre-décembre 2022 : 1 intervention sur les dents (hygiène dentaire, effets du sucre)

Janvier-février 2023 : 1 intervention sur les groupes d'aliments, la lecture des étiquettes, le nutriscore, le budget

Juin 2023 : 1 intervention sur le petit-déjeuner et le goûter à partir d'aliments factices. Réalisation de l'atelier à partir d'un jeu de carte-aliments.

➤ **Déroulement**

→ 6 interventions d'une heure chacune, soit 6h

- ❖ **Fiche action**
- ❖ **Emballages alimentaires, aliments factices**
- ❖ **UFSBD - Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire : ressources pédagogiques en santé bucco-dentaire.**
- ❖ **Outils fournis par Reseda :**
Brochures nutriscore, recettes, plaquettes ROI, affiche manger bouger, c'est la santé,
Boîtes des groupes d'aliments

OUTILS



CALENDRIER



Classes (enfants et	<u>Novembre-décembre 2022</u> : dents	<u>Janvier-février 2023</u> : alimentation	<u>Juin 2023</u> : petit-déjeuner et goûter
------------------------	---------------------------------------	--	---

parents)			
Classe 1 Classe 2 Classe 3	-Intervention enseignantes : semaine du 14-18 novembre -Intervention diététicienne-dentiste : vendredi 18 novembre	-Intervention enseignantes : semaine du 30 janvier-3 février -Intervention diététicienne-dentiste : vendredi 3 février	-Intervention enseignantes : semaine du 29 mai-1 ^{er} juin -Intervention diététicienne-dentiste : vendredi 2 juin
Classe 4 Classe 5 Classe 6	-Intervention enseignantes : semaine du 28 novembre-2 décembre -Intervention diététicienne-dentiste : vendredi 2 décembre	-Intervention enseignantes : semaine du 6-10 février -Intervention diététicienne-dentiste : vendredi 10 février	-Intervention enseignantes : semaine du 5 au 8 juin -Intervention diététicienne-dentiste : vendredi 9 juin

➤ **Lieu** : Ecole maternelle Paul Langevin Alès, à 13h45

Réunion(s) de préparation : Mardi 5 juillet 2022 15h30

EVALUATION



➤ Réunion de bilan

➤ Questionnaire de satisfaction de parents

➤ Indicateurs d'évaluation :

-Intérêt des parents, nombreuses questions, remarques

-Echanges de savoirs, d'astuces

-Positionnement parental devant un refus de l'enfant ou une exigence...

-Modification de comportement face aux achats ; changement d'habitudes alimentaires

Retour de la diététicienne : Beaucoup d'échanges et de questions.

Retour Global : parfois difficulté pour mobiliser des parents. Travailler plus le lien entre les interventions des enseignants et l'intervenante.

COMMUNICATION



➤ Mail, réunions, téléphone

FICHE PROJET Alimentation petit déjeuner – Ecole St Pierre La Grand Combe

OBJECTIFS ET PUBLIC CIBLE



- Sensibiliser les jeunes à l'importance du petit déjeuner et plus largement à une alimentation équilibrée
- Valoriser les petits temps de restauration sains et équilibrés entre les repas : petit-déjeuner / Gouters
- Améliorer l'état de connaissance de son corps et les besoins nutritionnels associés

→ *Nombre de bénéficiaires (caractéristiques, âge)*

Elèves de 4 Classes : TPS-PS-MS (28 élèves), GS-CP (24 élèves), CE1-CE2 (18 élèves), CM1-CM2 (18 élèves) = Total 88 élèves ; 2-3 ans à 11 ans

Ages : 2 à 11 ans

Parents d'élèves

ACTEURS DE L'ACTION



- **Groupe projet** : directrice de l'école, enseignantes, diététicienne, coordinatrice ASV
- Acteurs du terrain ayant participé à l'élaboration/mise en œuvre du projet
- **Intervenants** : diététicienne
- **Reseda** : Animation / logistique

DESCRIPTION



Constat : les élèves ne prennent pas de petit déjeuner pour la plupart et ne s'hydratent pas le matin.

Ce projet concerne toute l'école.

➤ Ateliers

→ Partir du petit déjeuner et aborder le système de la digestion (en lien avec le programme scolaire), travail sur l'équilibre alimentaire : à quoi sert le petit déjeuner, à partir de leur expérience corporelle afin qu'ils puissent sentir le besoin de petit déjeuner. Décodage des étiquettes.

→ Dégustation de fruits : expliquer l'importance de prendre le temps de manger, de la mastication.

→ N'a pas pu avoir lieu par manque de temps :

Restitution des livrets et intervention orale des élèves de CM1-CM2 auprès des parents (préparé avec l'aide des enseignantes) + stand de prévention de Reseda avec de la documentation sur l'Alimentation + plaquettes Obésité Pédiatrique du DAC 30

➤ **Déroulement**, nombre d'interventions prévus et nombre d'heures

3 séances par classe

OUTILS



- ❖ **Fiche action**
- ❖ **Documentation fournie par Reseda :**
Brochures nutriscore, recettes, plaquettes Obésité Pédiatrique du DAC 30
- ❖ **Boîtes vides d'emballages alimentaires amenés par les élèves :**
Biscotte, céréales, yaourt, boîte de lait...
- ❖ **1 ou 2 Fruits amenés par les élèves**

CALENDRIER



- **Fréquence** : 3 séances par classe
- **Créneaux** : 4 séances
3 séances de 2h pour CE1-CE2
3 séances de 2h pour CM1-CM2
3 séances de 1h pour GS-CP
3 séances de 30 min pour TPS-PS-MS : 2 demi-groupe (soit 1h)
+ 1 séance Restitution et stand de Reseda à 16h

Calendrier prévisionnel :

	Lundi 28 novembre	Lundi 30 janvier	Lundi 3 avril
9h-10h	TPS-PS-MS	TPS-PS-MS	TPS-PS-MS
10h-12h	CE1-CE2	CE1-CE2	CE1-CE2
13h30-14h30	GS-CP	GS-CP	GS-CP
14h30-16h30	CM1-CM2	CM1-CM2	CM1-CM2

- **Lieu** : école St pierre La Grand Combe (qpv)
Réunion préparation : Vendredi 7 octobre 2022

EVALUATION



- **Réunion de bilan** (indicateurs d'évaluation : nombre de professionnels et d'usagers présents, nombre d'interventions et d'heures, atteinte des objectifs, satisfaction des bénéficiaires (fiche d'appréciation, observation, recueil de la parole))

Fiche d'appréciation :

Des questionnaires bilan vont être prodigués lors de la rencontre avec les parents, les enfants seront invités à le remplir aux côtés de leurs parents.

COMMUNICATION



Mail, réunions, téléphone

L'école diffusera les informations sur l'ENT, leur site internet et leur page Facebook. L'information sera également retranscrite dans l'agenda des élèves.









EQUILIBRE ALIMENTAIRE DES 3 A 11 ANS – ECOLE PRIMAIRE DE BOISSET GAUJAC

Type d'action	Action de prévention : Ateliers de prévention
Réseau(x)	PLAS
Réalisé par	Line VALLMITJANA
Date de MAJ	

Projet réalisé

CONTEXTE

Le projet Alimentation-Santé-Environnement a été à l'initiative de la Mairie de Boisset Gaujac depuis 2022 pour les élèves des écoles maternelles et primaires de la commune. Les équipes d'enseignants se sont impliqués pour la co-construction d'actions adaptées à leurs élèves et au programme scolaire, en coopérant avec une nutritionniste.
Problème de gaspillage à la cantine scolaire

<p>OBJECTIFS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les élèves de maternelle aux fruits et légumes - Sensibiliser les élèves du primaire au gaspillage alimentaire 	<p>DESCRIPTION</p> 	<p>Pour les CP : sensibilisation au gaspillage alimentaire Pour les CE et SM : sensibilisation à l'équilibre alimentaire 2 séances pour les CP (1h30) 8 séances pour les CM et CE (9h)</p>
<p>PUBLIC CIBLE</p> 	<p>Eleves de 3 à 11 ans</p>	<p>DATE ET LIEU(X) DE L'ACTION</p> 	<p>Ecole de Boisset Gaujac Mai 2023</p>
<p>ORGANISATEUR/ANIMATEUR</p> 	<p>Une diététicienne / coordinatrice du projet Une adjointe à la mairie Le maire de la commune Le directeur de l'école</p>	<p>CRITERES D'EVALUATION</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Questionnaires de satisfaction pour l'enseignant et pour les élèves

Evaluation

ANALYSE

DU PROJET



L'implantation d'une diététicienne sur la commune a facilité la mise en œuvre d'un projet Alimentation – Santé par la municipalité de Boisset Gaujac au profit des écoles communales (maternelle et primaire).

EVALUATION



Les 9 enseignants ont été satisfaits des interventions

Les interventions de la diététicienne ont apporté aux enseignants une approche différente de leurs pratiques, l'expertise d'une spécialiste. Également, ils ont pu être informés et sensibilisés au gaspillage alimentaire

131 élèves ont répondu au questionnaire et la majorité des élèves ont beaucoup apprécié les interventions (55%). Par ailleurs, une grande partie des élèves ont été satisfaits (41%)

Dans l'ensemble, les retours sont positifs. En effet, 27 élèves ont trouvé l'intervention intéressante. D'autres ont apprécié les jeux, la mise en pratique de façon ludique (12). Par ailleurs, 15 élèves ont déclaré avoir appris des choses notamment sur la provenance des produits, le gaspillage alimentaire et des idées recettes.

Cependant, certains participants ont trouvé l'intervention trop longue (6) ou n'ont pas aimés (4).



CENTRE SOCIAL DE LA VALLEE DE LA CEZE – EN EQUILIBRE

Type d'action Action de prévention : Ateliers de prévention

Réseau(x) PLAS-ASV

Réalisé par Line VALLMITJANA

Date de MAJ

Projet réalisé

CONTEXTE

Depuis 3 ans, le CSC de la vallée de la Cèze mène un projet en direction des familles du territoire. Un diagnostic a été établi avec les partenaires locaux (écoles, CMS, PMI, professionnels de santé, associations en lien direct avec les familles) met en lumière les difficultés d'éducation à la santé et les freins à l'autonomie :

- Problèmes de mobilité (1 seule voiture dans le foyer voire aucune)
- Difficulté d'accès aux soins (dessert médical)
- Précarité
- Peu d'autonomie et manque de confiance des familles
- Sentiment de stigmatisation
- Repli sur soi depuis la période COVID
- Méconnaissance des missions du CSC

Les familles qui ont participé au projet en 2022 et 2023 ont été interrogées pour connaître leur satisfaction sur les actions menées et les questions qu'elles se posaient. Il en est ressorti 3 axes d'interventions principaux : la nutrition, la gestion des émotions, la charge mentale avec l'intervention d'une diététicienne, une sophrologue, la puéricultrice de la PMI.

OBJECTIFS



Renforcer le pouvoir d'agir des familles en les rendant actrices de leur propre santé

- En apportant des réponses aux parents en termes de santé physique et psychique
- En favorisant les échanges entre pairs
- En consolidant le lien parent-enfant
- En renforçant le lien familles - acteurs du champ de la parentalité

DESCRIPTION








L'objectif reste le même : Offrir un accès à des savoirs et savoir-faire aux parents d'enfants de 2 ans à 5 ans, en complément des accueils familles et ateliers Parents-Enfants déjà en place à l'Espace Familles du CSC de la vallée de la Cèze pour les rendre acteur de leur propre santé. Les supports envisagés sont nombreux et variés tels que : l'équilibre alimentaire, l'hygiène, la gestion des émotions, l'activité physique, la pratique artistique partagée. Ils seront exploités en fonction des moyens humains et financiers.

Les formats proposés sont :

Des temps d'écoute pour les parents au sein des écoles (Cafés des parents) :

- 4 Cafés des parents animés par la Coordinatrice famille (novembre, janvier, mars, mai) sur chaque école maternelle

			<p>- 3 Ateliers Parents ou Parent-Enfant sur l'année scolaire sur les dispositifs -3 ans co-animés par la Coordinatrice Famille et un partenaire ou un professionnel du territoire</p> <p>Des activités pour les enfants, au sein des écoles maternelles ou au CSC, animés par le CSC de la vallée de la Cèze ou des intervenants extérieurs et les équipes des écoles.</p> <p>Des temps d'échanges avec les parents au sein des écoles maternelles ou au CSC de la vallée de la Cèze, co-animés par la Coordinatrice Famille et intervenants extérieurs et partenaires locaux du champ de la parentalité.</p> <p>Interventions diététicienne : 12 demi- journées BIEN MANGER POUR BIEN GRANDIR 4 demi-journées à Saint-Ambroix (16 ateliers) 12h 4 demi-journées à Bessèges (16 ateliers) 12h 4 demi-journées à Molières/Cèze (16 ateliers) 12h</p>
PUBLIC CIBLE 	L'ensemble des enfants des écoles maternelles : Saint-Ambroix : 87 enfants + leurs parents Bessèges : 72 enfants + leurs parents Molières-sur-Cèze : 26 enfants + leurs parents 130 enfants + 74 parents	DATE ET LIEU(X) DE L'ACTION  	Ecole maternelle Florian – SAINT-AMBROIX Ecole maternelle Hector Malot – BESSEGES Ecole maternelle André Payand – MOLIERES-SUR-CEZE CSC de la vallée de la Cèze à partir de septembre 2023
ORGANISATEUR/ANIMATEUR 	1 coordinatrice (référente familles du CSC de la vallée de la Cèze) 1 intervenante Yoga 1 sophrologue 1 diététicienne 1 musicothérapeute 1 artiste plasticienne Les équipes des 3 maternelles Les puéricultrices des PMI	CRITERES D'EVALUATION 	Les ateliers ont-ils répondu aux attentes des parents ? Ce que les familles retiennent des ateliers Les échanges entre pairs Les parents ont-ils acquis des outils ? Pensent-ils les utiliser dans leur quotidien ? Souhait de refaire des ateliers sur les mêmes thèmes (au CSC ? à l'école ?) Autres thèmes qui intéressent les parents

Evaluation

SATISFACTION DES USAGERS



- Satisfaction des participants / possibilité de poser des questions (observation pro / fiche d'appréciation)
- Adéquation entre le contenu et les attentes
- Apport de connaissances

SATISFACTION DES PROFESSIONNELS



- Satisfaction des pro (fiche d'appréciation)
- Adéquation entre le contenu et les attentes

ANALYSE DU PROJET



Participation :

Saint-Ambroix : 83 enfants + leurs parents

Bessèges : 68 enfants + 15 parents

Molières-sur-Cèze : 26 enfants + 1 parent

Interventions diététicienne :

4 demi- journées BIEN MANGER POUR BIEN GRANDIR

2 demi-journées à Saint-Ambroix 6h

2 demi-journées à Bessèges (16 ateliers) 6h

Interventions sophrologue :

4 demi- journées GESTION DES EMOTIONS

2 demi-journées à Saint-Ambroix 6h

2 demi-journées à Bessèges (16 ateliers) 6h

Interventions yoga :

7 demi- journées BOUGER POUR ETRE EN FORME

2 demi-journées à Bessèges (16 ateliers) 6h

5 demi-journées à Molières/Cèze (16 ateliers) 15h

TOTAL : 45h

Les ateliers ont-ils répondu aux attentes des parents ? Oui

Ce que les familles retiennent des ateliers : des réponses à leurs questions

Les échanges entre pairs : partage de difficultés communes et solutions

Les parents ont-ils acquis des outils ? Oui

Pensent-ils les utiliser dans leur quotidien ? Oui

Souhait de refaire des ateliers sur les mêmes thèmes (au CSC ? à l'école ?)

Au CSC : peut-être

A l'école : oui

Autres thèmes qui intéressent les parents / Hygiène



PERSPECTIVES

L'action va-t-elle continuer ? être réorienté ou s'arrêter ?



Renouvellement de l'action en 2024 en axant le financement de RESEDA sur les animations en alimentation









CPTS ECEGEC - FORUM ENFANTS EN FORME





Type d'action	Action de prévention
Réseau(x)	PLAS - actions QPV – santé jeunes
Réalisé par	Carine MARCOU
Date de MAJ	12/01/2024

Projet réalisé

CONTEXTE

La CTPS ECEGEC, en concertation avec les travailleurs sociaux et médico-sociaux ainsi que les établissements scolaires du territoire de Bessèges, a repéré le besoin de travailler sur la question de la prévention du surpoids et de l'obésité chez les enfants.

<p>OBJECTIFS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les enfants sur les différents facteurs qui peuvent contribuer au surpoids et à l'obésité - Proposer des outils de communication aux professionnels pour aborder les questions d'alimentation avec les parents 	<p>DESCRIPTION</p> 	<p>Le forum se tiendra de 9h à 17h, les enfants seront répartis en groupes et encadrés par leurs enseignants.</p> <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le sommeil - L'addiction aux écrans (une psychologue) - Le sport (yoga, psychomotricité, sophrologie) - L'alimentation (stand en triangle avec 3 animations différentes en fonction de l'âge des enfants). Une diététicienne et 4 élèves infirmières en 3^{ème} année - Le neuro développement de l'enfant (Accès pour tous) - L'audition et l'hygiène buccodentaire <p>Le soir : pour les professionnels de la petite enfance une formation sur le thème : « comment parler de l'alimentation avec les parents ? » animé par une diététicienne et une psychologue.</p>
<p>PUBLIC CIBLE</p> 	<p>Enfants de maternelle jusqu'à la 5^{ème} et professionnels de la petite enfance (200 enfants)</p>	<p>DATE ET LIEU(X) DE L'ACTION</p> 	<p>Le 9 novembre au centre social de Bessèges.</p>
<p>ORGANISATEUR/ANIMATEUR</p> 	<p>CTPS Entre Cèze et Gardon en Cévennes</p>	<p>CRITERES D'EVALUATION</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Quizz pour les primaires et collégiens - Satisfaction des participants, - Evaluation des intervenants

FINANCEMENT	CTPS	INFORMATION	- FB, site internet et LinkedIn
Evaluation			
SATISFACTION DES USAGERS 	- Satisfaction des participants / possibilité de poser des questions (observation pro / fiche d'appréciation) - Adéquation entre le contenu et les attentes - Apport de connaissances	SATISFACTION DES PROFESSIONNELS 	· Satisfaction des pro (fiche d'appréciation) · Adéquation entre le contenu et les attentes
ANALYSE DU PROJET 	Les objectifs ont-ils été atteints ? <ul style="list-style-type: none"> • 240 élèves accueillis - maternelles, primaires, collège (5ème et 4ème) • Nombre d'intervenants = 32, dont 5 hommes et 27 femmes • Le soir une dizaine de participants à la formation Des éléments sont-ils à améliorer ?		
PERSPECTIVES 	L'action va-t-elle continuer ? être réorienté ou s'arrêter ?		

Public Jeune



ATELIERS LECTURE DES ETIQUETTES - COLLEGE FLORIAN ANDUZE

Type d'action Action de prévention : Ateliers de prévention

Réseaux ASV / PLAS

Coordination Line VALLMITJANA, Coordinatrice ASV

MAJ 17/10/2022

Prévisionnel

Réalisé : action & processus

CONTEXTE



Reconduite des Ateliers alimentation auprès des collégiens sur la thématique de la « lecture des étiquettes » : qualité nutritionnelle des produits.

1 intervention par classe de 5ème, d'une heure. Les mêmes ateliers seront proposés à chaque classe.

Il a été décidé de faire évoluer le format des ateliers : 2 ateliers ludiques de 30 minutes et 30 minutes de temps de questions. 2 intervenants. 2 salles différentes.

Objectifs : en plus de la lecture des étiquettes, travailler sur l'équilibre alimentaire, sur les produits ajoutés tels que l'huile de palme et parler des additifs. Et faire le lien avec l'environnement.

Il y aura deux groupes de 13 élèves environ.

Chaque groupe aura 25 min avec la diététicienne sur la lecture des étiquettes et 25 min avec la Ligue contre le cancer sur l'équilibre alimentaire.

NB DE SEANCES / DUREE



1 séance par classe d'une heure, soit 5 séances au total.

OBJECTIF



-Sensibiliser les jeunes au décodage des étiquettes sur les emballages alimentaires

-apporter des réponses aux jeunes pour s'alimenter sainement et à moindre coût

-proposer des alternatives aux habitudes alimentaires des jeunes

-sensibiliser les collégiens à l'éco-responsabilité et à l'environnement

-favoriser les échanges entre les générations quant à la conception de ces ateliers

NB PARTICIPATIONS (PUBLICS)



81 élèves

PUBLIC CIBLE








5 Classes de 5^{ème} Collège Florian Anduze (12-13 ans)

NB ET TYPOLOGIE DE PARTICIPANTS (PROFESSIONNELS)

1 infirmière scolaire Collège Florian Anduze, 2 professeurs de SVT Collège Florian Anduze, 1 diététicienne Ribaute Les Tavernes, 1 animateur La ligue contre le cancer Nîmes, 1 chargée de prévention La ligue contre le cancer Nîmes, 1 coordinatrice ASV RESEDA Alès

			
PORTEUR/ACTEURS 	Collège Florian Anduze	SATISFACTION DES USAGERS 	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfaction des participants / possibilité de poser des questions (observation pro / questionnaire) - Adéquation entre le contenu et les attentes (observation pro / questionnaire) - Apport de connaissances
DESCRIPTION 	Description de l'atelier de la diététicienne : <ul style="list-style-type: none"> - Analyse d'étiquettes alimentaires pour comprendre la liste d'ingrédients (sucre, sel, matière grasse) et que les ingrédients les plus importants sont écrits en premier. L'intervention est basée sur des cas pratiques à partir des emballages alimentaires qu'ont amené les élèves. - Ingrédients : ce que représente les matières grasses, l'acide gras saturé, explications des mentions « dont sucres » et « glucides ». L'intervenante amène des morceaux de sucre afin de rendre visible les quantités. - Faire comprendre pourquoi certains ingrédients sont notés en gras (exemple allergène). - Réponse à toutes les questions. - Analyse du tableau nutritionnel (100g, portion), des calculs seront réalisés avec les élèves. Description de l'atelier de La ligue : <ul style="list-style-type: none"> - Alimentation 	SATISFACTION DES PROFESSIONNELS 	<ul style="list-style-type: none"> · Satisfaction des pro (organisation, durée, possibilité de poser des questions, Apport de connaissances) · Adéquation entre le contenu et les attentes
CALENDRIER 	Echanges téléphoniques préparatoire avec le Collège et la diététicienne : octobre 2022 (ASV) <p>Ateliers : 13 juin et 16 juin</p> <p>1 réunion de bilan : échanges de mails, appels</p>	NB DE REUNIONS DE PROJET 	Nb/durée : Nb/CR :
LIEU (X) PUBLIC 	Collège Florian Anduze	PARTICIPATIONS DES PROFESSIONNELS AUX REUNIONS DE PROJET 	<ul style="list-style-type: none"> · Nb de participations pour le projet (processus) : IDE, 1 coordinatrice ASV, diététicienne, La ligue contre le cancer

COMMUNICATION 	Mails, échanges téléphoniques, réunions, vidéoprojecteurs	COORDINATION 	Nb coordinateurs impliqués : 1
METHODES D'ÉVALUATION 	<p>Freins :</p> <p>Manque de temps en fin d'animation pour le recueil auprès des enfants, les non-réponses, biais de compréhension des questions</p> <p>Leviers :</p> <p>Implication de l'intervenante dans la démarche d'évaluation : temps de recueil dans le cadre des animations, analyse des données dans leur globalité et en garantissant l'anonymat, rapidité des réponses, analyse des mots clés</p>		
ANALYSE 	<p>Il semble nécessaire qu'un professeur-personnel encadrant du Collège soit présent lors des interventions afin d'encadrer les élèves.</p> <p>L'organisation des interventions est intéressante et adaptée au cinquième.</p> <p>L'intervention Alimentation-santé de La Ligue est plus ludique pour les élèves. L'intervention de la diététicienne, sous forme de diaporama est intéressante mais plus scolaire. Les élèves restent attentifs car cela ne dure que 25 minutes. Souhait de maintenir ces interventions croisées sur une heure.</p>		
PERSPECTIVES 	<p>Pas de reconduction prévue en 2024 à ce jour</p>		



MAISON DE LA JEUNESSE - PROJET DE SENSIBILISATION EN ALIMENTATION-SANTE

Type d'action Action de prévention : Ateliers de prévention

Réseaux ASV / Santé Jeunes / PLAS Actions qpv

Coordination Line VALLMTIJANA

MAJ 06/12/23

Prévisionnel

CONTEXTE



Comme en 2022, La Maison de la Jeunesse d'Alès Agglomération va bénéficier d'un parcours pédagogique alimentation du PAT auprès des jeunes de 11 à 25 ans. Ces animations s'insèrent dans l'axe Prévention et santé du projet pédagogique de la Maison de la Jeunesse. Un projet global d'actions de santé dans lequel s'intègre ces actions alimentation est en cours.

CALENDRIER



Mai, Septembre, octobre, novembre 2023

OBJECTIF



- Sensibiliser les jeunes à l'importance de l'alimentation sur la santé (manger sainement)
- Travailler sur le lien entre l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et les écrans
- Faire monter en compétences l'équipe de la Maison de la jeunesse sur la thématique Alimentation-Santé

LIEU(X) DE L'ACTION



Maison de la Jeunesse à Alès

PUBLIC CIBLE



Jeunes de 11 à 17 ans

COMMUNICATION



Réunions, mail, réseaux sociaux

PORTEUR / ACTEURS



Maison de la jeunesse d'Alès Agglomération
PAT

METHODE D'EVALUATION



Observation des professionnels / questionnaire satisfaction public

DESCRIPTION



Constats : certains jeunes consomment des sodas et jus de fruits à longueur de journée et pas d'eau. D'autres jeunes mangent des chips comme repas. Certains jeunes pour ne pas grossir se nourrissent uniquement de tomates cerises le midi par exemple.

Les **ateliers (échanges-discussions guidés par les questions des jeunes)** ont eu lieu **entre midi et deux, durant 30 minutes environ** dans les locaux de la Maison de la jeunesse afin de capter les jeunes sur ce temps spécifique où ils apportent leur repas au sein de la structure. Les temps prévus durant les vacances scolaires permettent quand un eux un échange plus long avec les jeunes.

Contenu des ateliers :

- Santé et alimentation : Présentation des groupes d'aliments et des recommandations nutritionnelles
- Manger local et de saison
- L'hydratation au quotidien

- Equilibrer sa pause déjeuner
- Prévention de l'obésité, et de la malbouffe : produits sucrés, activité physique
- Sport et alimentation (hydratation, équilibrer une collation...)
- Nutriments (glucide, protéine, lipide)
- Travail sur les idées reçues véhiculées notamment par les réseaux sociaux

Tout au long des séances :

Lien entre l'alimentation et l'activité physique : équilibre balance nutrition.

Lien également entre l'alimentation, le sommeil et les écrans.

Réalisé : action		Réalisé : processus	
NB DE SEANCES/DUREE 	20 ateliers, durant 30 minutes parfois 1h ; Période : mai, septembre, octobre, novembre 2023.	NB DE REUNIONS DE PROJET 	Nb CR : 1
NB PARTICIPATIONS (PUBLICS) 	69 jeunes au total	PARTICIPATIONS DES PROFESSIONNELS AUX REUNIONS DE PROJET 	· Nb de participations pour le projet (processus) : 6
NB ET TYPOLOGIE DE PARTICIPANTS (PROFESSIONNELS) 	Diététicienne libérale, coordinatrices de réseaux, animateurs, directeur de la maison de la jeunesse	COORDINATION 	Nb coordinateurs impliqués : 2

Evaluation

SATISFACTION DES USAGERS



- Satisfaction des participants / possibilité de poser des questions (observation pro / questionnaire)
- Adéquation entre le contenu et les attentes (observation pro / questionnaire)
- Apport de connaissances

SATISFACTOINS DES PROFESSIONNELS



- Satisfaction des pro (organisation, durée, possibilité de poser des questions, Apport de connaissances)
- Adéquation entre le contenu et les attentes

ANALYSE



Pour la diététicienne :

Elle a trouvé le format de 30 minutes frustrant, il ne lui a pas toujours permis un temps d'échange et de réponses aux questions suffisant pour approfondir les notions.

Le temps de préparation des ateliers est très long car elle doit varier les animations et les sujets. Suite aux ateliers les pratiques changent.

Des problématiques ont pu émerger : comment m'hydrater ? comment équilibrer son petit déjeuner ? L'importance de l'alimentation pour la concentration...

Des problématiques plus graves ont également émergé : L'Alimentation n'est pas prioritaire dans leur tout petit budget. Des situations de précarité difficiles à solutionner et qui limitent le choix des aliments.

L'équipe de la MDJ a été soutenante notamment pour les techniques d'animation.

Pour l'animateur de la MDJ :

Il en ressort un bilan positif :

Des ateliers réguliers permettent aux jeunes de repérer ce temps d'échange et de revenir poser leurs questions.

L'horaire et le format paraissent adaptés car l'objectif est de toucher un maximum de jeunes et le temps du repas est un moment de forte affluence à la MDJ.

En revanche, il leur est difficile de faire compléter les questionnaires de satisfaction avec le QR code car tous les jeunes n'ont pas assez de réseau ou n'ont pas de téléphone adapté. Dorénavant ils vont utiliser le lien Internet pour faire remplir le questionnaire sur les PC de la MDJ.

PERSPECTIVES



Nécessité reconduire le projet car il y a un vrai besoin. Période possible : septembre, octobre, novembre 2024.










On pourrait imaginer des ateliers de 45 minutes afin d'approfondir d'avantage les sujets abordés.

L'association Eurek'Ales dispose d'une borne interactive sur l'alimentation qui pourrait plaire aux jeunes.

Un jeu de cartes Memories sur l'alimentation construit par un ancien stagiaire de la MDJ pourraient être utilisé.

Les animateurs de la MDJ pourraient participer à l'animation.

Personnes en situation de précarité ou de vulnérabilité

		LA SANTE DANS TOUS SES ETATS – AXE ALIMENTATION SENSIBILISATION A L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DES HABITANTS DU QUARTIER DES PROMELLES	
Type d'action	Action de prévention : Ateliers de prévention		
Réseaux	SVS / ASV		
Coordination	Aveline JARRY, Coordinatrice réseau SVS, en soutien Line VALLMITJANA, Coordinatrice ASV		
MAJ	21/09/2023		
Prévisionnel		Réalisé : action & processus	
CONTEXTE 	<p>Le Centre social Les hérissons à Alès organise des ateliers afin de sensibiliser à la santé en général : prévention, la santé par l'alimentation, la santé physique et la santé mentale. Dans ce contexte, Reseda a pu mettre en lien le Centre social et des intervenants et soutien le Centre social dans l'organisation d'ateliers sur l'équilibre alimentaire. Ces ateliers auront lieu dans le cadre des ateliers alimentation-santé, du CLAS et du temps des adolescents.</p> <p>Co-financement Centre social et Reseda.</p>	NB DE SEANCES / DUREE 	<p>Adultes : un mardi ou jeudi du mois (2h x 3) Enfants : lundi ou jeudi 17h 18h (1h x 2) Adolescents : mercredi après-midi (1,5 x 1)</p>
OBJECTIF 	<p>Améliorer l'état de santé des participants Sensibiliser à l'équilibre alimentaire Transmettre des techniques culinaires et faire découvrir de nouvelles recettes Prévenir les situations de surpoids, d'obésité et de diabète dès le plus jeune âge et favoriser une alimentation adaptée le cas échéant</p>	NB PARTICIPATIONS (PUBLICS) 	<p>Par séance Adultes : 30 participations Enfants : 18 participations Adolescents : 3 participations</p>
PUBLIC CIBLE 	<p>Intergénérationnel : familles (femmes, enfants, adolescents)</p> <p>Prévisionnel : 8 et 12 femmes 10 enfants mixte du CLAS 5-6 adolescents mixte (collège)</p>	NB ET TYPOLOGIE DE PARTICIPANTS (PROFESSIONNELS) 	<p>1 diététicienne libérale 1 coordinatrice SVS Reseda 1 coordinatrice ASV Reseda 1 référente famille Centre social 1 médiatrice Centre social 1 directrice Centre social</p>
PORTEUR / ACTEURS 	Centre social Les Promelles/Alès Agglomération, quartier des Promelles		SATISFACTIONS DES USAGERS 
			<p>- Satisfaction des participants / possibilité de poser des questions (observation pro / questionnaire) - Adéquation entre le contenu et les attentes (observation pro / questionnaire) - Apport de connaissances</p>

DESCRIPTION



Mise en place d'un projet de fond avec pour fil rouge « l'équilibre alimentaire » avec l'intervention d'une diététicienne sur deux cycles :

- Cycle 1 : Avril/mai/juin 2023 : premiers apports.
- Cycle 2 : octobre/novembre/décembre 2023 : renforts des acquis, retours d'expériences et bilan.

- ✚ Dans l'idéal : 3 interventions par mois et une intervention par public

Contenu : séances d'information

30 minutes temps d'accueil puis interventions-échanges.

- ✚ **Cycle 1 :**

Adultes :

Atelier 1 familles d'aliments, livret Nutriscore et astuces, calendrier des saisons, fiches recette, partage des problématiques et questions de chacune

Atelier 2

Le sucre et les édulcorants, Lecture du tableau nutritionnel des étiquettes sur les emballages d'aliments. Partage de pratique pour réaliser une salade de lentilles corail et une tarte aux poireaux.

Atelier 3

Quel mangeur suis-je ? (à partir d'un choix de cartes)

Échange à partir de carte-image- charcuterie, lecture index glycémique des aliments glucidiques (lien avec les MCV et le diabète)

Nutriments, oligo-éléments, vitamines.

Adolescents :

Atelier 1 Familles d'aliments, alimentation et sport, nutriments GPL, quizz vrai/faux, que faire pour mieux manger en pratiquant du sport.








Enfants :




Atelier 1 classement des aliments factices par famille, le nutriscore identifié sur les emballages d'aliments, recherche du vrai bon petit-déjeuner et ses variantes.

- Satisfaction des pro (organisation, durée, possibilité de poser des questions, Apport de connaissances)
- Adéquation entre le contenu et les attentes











SATISFACTION DES PROFESSIONNELS










	<p><u>Atelier 2 Jeu de cartes</u></p> <p>Dessine et peins sur toile ton légume préféré (choix effectué à partir des cartes-images de légume). Petite histoire des légumes du potager.</p> <p> Cycle 2 : Sensibiliser à l'équilibre alimentaire : au manger sain, au fait maison, au nutriscore et à l'importance des fruits et légumes.</p> <p>Ateliers cuisine (n'aura pas lieu)</p> <p>Chaque atelier comporte un partage de savoir à partir des supports ainsi que des échanges selon les besoins et demandes.</p>		
<p>CALENDRIER</p> 	<p>Cycle 1 : avril/mai/juin 2023 : premiers ateliers.</p> <p>Cycle 2 : octobre/novembre/décembre 2023 : renforts des acquis, retours d'expériences et bilan.</p> <p><u>Calendrier prévisionnel :</u></p> <p><u>Enfants CLAS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Avril : jeudi 13 avril 2023 17h 18h - Mai : jeudi 11 mai 2023 17h 18h <p><u>Adultes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Avril : jeudi 13 avril 2023 14h15 16h15 - Mai : jeudi 11 mai 2023 - Juin : jeudi 15 juin 2023 <p><u>Adolescents :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Avril : vendredi 28 avril 14h30 16h 	<p>NB DE REUNIONS DE PROJET</p> 	<p>Réunion de préparation le 13 mars 2023</p> <p>Réunion bilan le 21 septembre 2023</p> <p>Nb/durée : 3 réunions</p> <p>Nb/CR : 1 fiche synthèse et 1 CR</p>
<p>LIEU(X) DE L'ACTION</p> 	<p>Centre social Les Promelles Alès</p>	<p>PARTICIPATIONS DES PROFESSIONNELS AUX REUNIONS DE PROJET</p> 	<p>· Nb de participations pour le projet (processus) : 1 diététicienne libérale, 1 coordinatrice SVS Reseda, 1 coordinatrice ASV Reseda, 1 référente famille Centre social, 1 médiatrice Centre social, 1 directrice Centre social</p>
<p>COMMUNICATION</p> 	<p>Réunions, mails, téléphone</p> <p>Brochures 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus, brochures nutriscore</p>	<p>COORDINATION</p> 	<p>Nb coordinateurs impliqués : 2</p>

<p>METHODES D'EVALUATION</p> 	<p>Le calendrier des saisons, le carnet plaisir, QR code quizz, Aliments factices, jeu quizz Mon alimentation et ma santé 1 affiche les familles d'aliments Fiches d'évaluation à la fin de chacun du cycle par public.</p>		
<p>ANALYSE</p> 	<p>Retour de la diététicienne : Ateliers très riches d'échanges.</p> <p>Retour du centre social : Les ateliers alimentation se sont bien déroulés et certaines mamans ont fait des démarches pour un suivi diététique avec une diététicienne de leur choix. Les ateliers ont été complets de ce fait, la session 2 ne semble pas utile.</p>		
<p>PERSPECTIVES</p> 	<p>Le Centre social recontactera Reseda dès lors qu'il aura identifié un axe collectif santé à travailler au regard de besoins éventuels.</p> <p>Poursuite de l'assiette voyageuse (découverte d'un plat typique d'un pays et exposé de connaissance) une fois par mois sans la diététicienne mais en reprenant les connaissances apprises. Balades/randonnées (manger bouger). Poursuite des groupes de parole de soutien psychologique financé par le Centre social.</p>		

ASPI - Ateliers jardins de l'AIA Cantarelle 2023

Type d'action	Action de prévention : Ateliers de prévention	
Réseaux	ASV/ SVS / PLAS	
Coordination	Line VALLMITJANA, coordinatrice ASV	
MAJ	25/10/2023	
	Prévisionnel	Réalisé : action & processus
CONTEXTE 	Très éloigné de l'emploi et en situation de précarité, le public accueilli sur l'Action d'Insertion et d'Accompagnement AIA Cantarelle dont 60% sont issus des Quartiers Politique de la Ville ; n'identifie plus la nécessité d'une alimentation équilibrée. Les bénéficiaires n'ont pas de notion de plaisir alimentaire : c'est juste des réflexes, de l'utilitaire. Les bénéficiaires sont en demande de conseil pratique. Ils n'ont pas d'idée de recettes. Consomme peu de viande en raison de son coût.	NB DE SEANCES / DUREE  Diététicienne : 2 sessions : 3 séances de 2 heures en avril, mai et juin puis 2 séances en septembre octobre. Sophrologue : 3 sessions de 2 ateliers menés par une sophrologue de l'association Alpha Détente.
OBJECTIF 	- Favoriser le bien-être individuel et la confiance en soi - Construire des repas équilibrés avec un petit budget - Apporter des solutions pour végétaliser son assiette, à travers des protéines végétales moins couteuses que la viande - Réintroduire la notion de plaisir lors des repas - Favoriser l'insertion socioprofessionnelle	NB PARTICIPATIONS (PUBLICS)  Ateliers alimentation : Entre 5 et 14 personnes lors de chaque atelier (autant d'hommes que de femmes, tranches d'âge 25-65 ans mais la tranche d'âge la plus représentée est celle des 40-65 ans)
PUBLIC CIBLE 	Ateliers ouverts à tous les bénéficiaires de l'ASPI Bénéficiaires du RSA, sans enfant pour la plupart, vivants seul, mixte, âgés entre 40 et 65 ans, public isolé socialement.	NB ET TYPOLOGIE DE PARTICIPANTS (PROFESSIONNELS)  1 animatrice sociale de l'ASPI, 1 diététicienne libérale, 1 sophrologue
PORTEUR / ACTEURS 	ASPI	SATISFACTION DES USAGERS  - Satisfaction des participants / possibilité de poser des questions (observation pro / questionnaire) - Apport de connaissances
DESCRIPTION 	Recueil des besoins en amont via un questionnaire. Contenu des ateliers : 2 ateliers plus formel : un autour des familles d'aliments, macronutriments et un sur la question du budget. Les autres ateliers, furent des ateliers cuisine au jardin avec les fruits et légumes de saison et avec des protéines végétales.	SATISFACTION DES PROFESSIONNELS  · Satisfaction des pro (organisation, durée, possibilité de poser des questions, Apport de connaissances) · Adéquation entre le contenu et les attentes

	La diététicienne a constitué un livret d'une dizaine de recettes reprenant les recettes cuisinées lors des ateliers. Ce livret a été transmis aux participants.		
CALENDRIER 	5 ateliers réalisés : Jeudi 20 Avril 10h 12h, Lundi 22 Mai 10h 12h, Lundi 26 Juin 10h 12h, Lundi 18 Septembre 10h 12h, Lundi 02 Octobre 10h 12h.	NB DE REUNIONS DE PROJET 	<i>Nb/durée : 1 réunion de préparation d'une heure et quart Nb/CR : 2 CR</i>
LIEU(X) DE L'ACTION 	ASPI, le jardin de l'ASPI	PARTICIPATIONS DES PROFESSIONNELS AUX REUNIONS DE PROJET 	<i>· 6 professionnels (animatrice sociale ASPI, animatrice socioprofessionnelle ASPI, diététicienne, sophrologue, directrice ASPI, coordinatrice ASV)</i>
COMMUNICATION 	Réunions, mails, téléphone	COORDINATION 	<i>Nb coordinateurs impliqués : 1</i>
METHODES D'EVALUATION 	Satisfaction des participants et des professionnels		
ANALYSE	<p>Les bénéficiaires ont apprécié les ateliers cuisine. Ils ont compris que les légumes secs notamment étaient bons et pas cher. Aucune appréhension dans la manière de participer : ils ont été spontanés. Les ateliers se sont déroulés dans un lieu qu'ils connaissaient et ce sont les produits qu'ils font pousser. Ce cycle d'ateliers a permis de lever des freins. L'atelier budget est celui où les participants ont le moins adhéré : cette question est à introduire en transversal. Plusieurs participants n'ont pas de cuisine fonctionnelle. Le choix de proposer des recettes adaptées, simples a réalisé et avec une démarche de co-construction a permis à certains de refaire les recettes à leur domicile.</p> <p>La diététicienne a pris le temps de partagé un repas convivial avec les bénéficiaires. Cela fut une occasion d'échanger par exemple, sur les sensations alimentaires. Il apparaît essentiel d'intégrer ce temps d'échange pleinement à l'atelier.</p> <p>Les ateliers ont eu lieu au printemps, en été et à la fin de l'été, ainsi une diversité d'aliments a pu être cuisiné.</p> <p>2h par atelier est insuffisant en raison des contraintes techniques, du temps de mise en place : effectuer les branchements, aller chercher les plaques, les plats, le lavage des mains, la vaisselle (une perte de temps de 40 minutes lors de l'atelier). Cela est un frein mais en revanche, favorise la participation de chacun à travers la manipulation des plats.</p> <p>Des besoins de consultation diététique ont été repérés en individuel.</p>		

PERSPECTIVES



L'ASPI va redéposer le projet dans le cadre de l'AAP politique de la ville. Le projet prévoira uniquement des ateliers cuisine en augmentant dans l'idéal le nombre d'heures (atelier de 3h, justifier cette nécessité dans le dossier).

Réflexion autour d'un atelier Course : exemple la diététicienne fait les courses avec un demi-groupe et l'animatrice de l'ASPI commence la mise en place avec l'autre demi-groupe. Les ateliers devraient être menés de manière plus rapprocher : un atelier tous les 15 jours, de ce fait, la période sera plus courte.

Autre idée, un atelier Collations dans l'objectif de proposer une alternative aux gâteaux industriels.

Enfin, pour introduire la notion du budget en pratique. La prise de repas avec la diététicienne a du sens car cela permet d'aller plus loin sur des sujets : aromates, digestion, manière de manger...

L'ASV a analysé les questionnaires de satisfaction qui révèlent une satisfaction globale des participants.



SENSIBILISATION EN ALIMENTATION-SANTE AU SEIN DE LA CANTINE SOLIDAIRE DE ROCHEBELLE

Type d'action : Action de prévention : Ateliers de prévention

Réseaux : ASV/PLAS

Coordination : Line VALLMITJANA

MAJ : 31/05/2023

Prévisionnel

Réalisé : action & processus

CONTEXTE



La cantine solidaire propose un repas 5 jours par semaine et rassemble 30 à 40 personnes par jour. Tout le monde est bienvenu, sans justificatif. Le principe de l'inclusion sociale pour le public accueilli, pour les bénévoles, pour les salariés est un principe fort et volontariste. La cantine solidaire permet de créer du lien social et de lutter contre l'insécurité alimentaire.

La cantine solidaire (collectif animateur 30) souhaiterait que les repas soient plus équilibrés ; que l'axe alimentation-Santé soit développé pour les familles, pour prévenir les maladies (obésité, diabète), et pour renforcer l'équilibre nutritionnel des repas. Il s'agit également de faciliter l'instauration notamment, une fois par semaine d'un menu sans viande, et travailler sur l'acceptabilité des convives face à ce changement.

NB DE SEANCES / DUREE



- 30 minutes de préparation d'un document : Apports de repères nutritionnels pour le personnel de la cantine (composition d'un menu type équilibré)
- Un atelier de 2h par mois pendant 3 mois (3 ateliers)

OBJECTIF



- Apporter des repères nutritionnels à l'équipe de cuisine
- Sensibiliser le public de la cantine solidaire autour de la santé par l'alimentation

NB PARTICIPATIONS (PUBLICS)



Par séance : 10 personnes environ

PUBLIC CIBLE



- Personnel de la cantine solidaire
- Public de la cantine solidaire : 10 personnes environ, majorité du public âgé à partir de 40 ans

NB ET TYPOLOGIE DE PARTICIPANTS (PROFESSIONNELS)



Cantine solidaire Rochebelle :
La cuisinière, 3 à 4 bénévoles, le coordinateur et le président Reseda :
La diététicienne et la coordinatrice de l'ASV

PORTEUR / ACTEUR



Coordinateur et président de la cantine solidaire de Rochebelle
Diététicienne
Coordinatrice ASV de Reseda

SATISFACTION DES USAGERS



- Satisfaction des participants / possibilité de poser des questions (observation pro / questionnaire)
- Adéquation entre le contenu et les attentes (observation pro / questionnaire)

<p>DESCRIPTION</p> 	<p>- Elaboration de menus équilibrés en prenant en compte le rapport qualité prix et les quantités afin d'éviter le gaspillage, faciliter la gestion des achats et favoriser les bienfaits sur la santé.</p> <p>Des menus équilibrés à partir des menus déjà élaborés, en prenant en compte, le coût, l'acceptabilité, la saisonnalité ont été proposés.</p> <p>A présent, la diététicienne va proposer une composition d'un menu type équilibré qui permettra aux personnels de cuisine d'avoir des repères nutritionnels.</p> <p>- Atelier-débat sensibilisation 2h pour apporter des repères nutritionnels et travailler sur les représentations liées à l'Alimentation-santé.</p> <p>L'atelier peut prendre la forme de Questions-réponses sur le thème de l'Alimentation-santé. En fin d'atelier, un menu équilibré sera construit avec les participants et sera servi par la suite la semaine d'après à la cantine.</p>	<p>SATISFACTION DES PROFESSIONNELS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Apport de connaissances · Satisfaction des pro (organisation, durée, possibilité de poser des questions, Apport de connaissances) · Adéquation entre le contenu et les attentes
<p>CALENDRIER</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vendredi 31 mars 2023 de 14h30 à 16h30. - Vendredi 14 avril 2023 de de 14h30 à 16h30. - Vendredi 12 mai 2023 de 14h30 à 16h30. 	<p>NB DE REUNIONS DE PROJET</p> 	<p><i>Nb/durée</i> <i>Nb/CR : 3</i> Réunion de préparation : 05/01/2023 Réunion bilan et perspectives : 30/05/2023</p>
<p>LIEU(X) DE L'ACTION</p> 	<p>Cantine solidaire de Rochebelle, Alès</p>	<p>PARTICIPATIONS DES PROFESSIONNELS AUX REUNIONS DE PROJET</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>Nb de participations pour le projet (processus)</i> · <i>Nb d'heure cumulées de participation pour le projet (somme des réunions)</i>
<p>COMMUNICATION</p> 	<p>Mails, réunions</p>	<p>COORDINATION</p> 	<p><i>Coordinatrice ASV</i> <i>Nb de réunion de coordination interne/temps</i></p>

METHODES D'EVALUATION



Fiche d'évaluation

ANALYSE



Retour de la Cantine solidaire : retours positifs des participants, ils ont appris beaucoup de notions à propos de l'Alimentation. Le message semble est passé concernant sur la cuisine végétale. Les participants demandent que ces ateliers soient renouvelés.

Retour de la Diététicienne : les personnes présentes étaient demandeuses et ont participé. Ils étaient dans le questionnement ce qui a rendu les ateliers vivants. Lors d'un atelier trop de participants étaient présents. L'idéal étant maximum 10 personnes, c'est le retour des participants. L'ambiance fut accueillante et conviviale. Des menus ont pu être préparés avec les convives. Apports d'astuces sur la cuisine (ex : cuire à la poêle à feu pas trop fort avec pas trop d'huile). Certaines personnes ont participé aux 3 ateliers et d'autres non.

→ Ces ateliers ont permis de déconstruire les représentations et d'induire des changements d'habitudes.

PERSPECTIVES



Reconduire les actions.

Fréquence des ateliers : 1 fois par mois pendant 6 mois (à la rentrée 2023).

En résumé – projet PAT et Cantine solidaire :

Un projet Alimentation dont Reseda est porteur à travers le PLAS et l'ASV : demande de subvention au PAT.

Un projet avec l'école primaire Pansera. La Cantine va demander une subvention au PAT.

LA CANTINE

ATELIERS DIETETIQUES

Animés par Catherine TURBERG
Diététicienne

Vendredi 31 mars
Vendredi 14 avril
Vendredi 12 mai
de 14H30 à 16H30

Des ateliers diététiques sur l'équilibre alimentaire pour s'approprier les repères nutritionnels et travailler sur les représentations liées à l'alimentation-santé

LA CANTINE
14-16 RUE DU FBG DE ROCHEBELLE
30100 ALES
Inscriptions au 07.80.09.89.32 ou au 09.52.77.21.93

RESEDA



RAISON DE PLUS – MANGER BOUGER

Type d'action Action de prévention : Ateliers de prévention

Réseau(x) PLAS - QPV

Réalisé par Line VALLMITJANA

Date de MAJ

Projet réalisé

CONTEXTE

Renouvellement d'une action qui a lieu depuis plusieurs années et qui correspond aux besoins du public accompagné par Raison de plus

OBJECTIFS



Permettre aux participants, aux salariés en insertion, aux travailleurs indépendants, de lutter contre la souffrance psychique et donc :





- d'appréhender leurs difficultés de santé psychique / physique actuelles ou à venir,
- de faire de la prévention et/ou de traiter ces difficultés de santé physique ou mentale,
- de prendre soin de soi physiquement et mentalement, de prendre confiance en soi,
- de s'approprier les réseaux de professionnels de la santé pouvant les aider à anticiper / à régler des difficultés de santé psychique / physique,
- d'être accompagné(e) (si nécessaire) dans leurs démarches de soins pour une visée d'insertion professionnelle.

DESCRIPTION





Ateliers collectifs dont l'objectif est de tendre vers un bien être total pour faciliter l'accès à une activité professionnelle. Ateliers de reprise de confiance en soi, manger bouger, renouer avec son image.

- Confiance plus - But : gestion des émotions, du stress, retrouver confiance en soi.
- Manger bouger : MCCS Mouvement Conscience Corporelle et Santé / initiation au self défense, ateliers alimentation
- Renouer avec son image : prendre soin de son corps (soin visage, des mains éléments les plus regardés lors d'un entretien d'embauche) et de son apparence physique (colorimétrie, morphologie et habillage, coupe de cheveux idéale).

PUBLIC CIBLE 	Bénéficiaires de minimas sociaux accompagnés par les référents de parcours de R2+	DATE ET LIEU(X) DE L'ACTION 	Année 2023
ORGANISATEUR / ANIMATEUR 	Les référents de parcours Un diététicien Un coach sportif Une coordinatrice RESEDA	CRITERES D'EVALUATION 	-

Evaluation

ANALYSE DU PROJET 	<p>11 personnes en 2023</p> <p>6 séances atelier mouvement conscience corporelle et santé,</p> <p>6 séances conseil nutrition</p> <p>2 sorties</p> <p>2 réunions bilan</p> <p>Publics</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confiance plus : 6 personnes et 7 personnes (2 cycles) - Manger bouger : 11 personnes - Renouer avec son image : 10 personnes
PERSPECTIVES 	<p>L'action va-t-elle continuer ? être réorienté ou s'arrêter ?</p> <p>Renouvellement de l'action en 2024</p>

Les outils & ressources du réseau

- Fiches projets incluant la démarche d'évaluation
- Budgets prévisionnels
- Fiches de présence
- Questionnaires de satisfaction
- Modèle de facture
- Comptes-rendus de réunion
- Les fiches actions CLS 2019 - 2022
- La coordinatrice
- Plaquettes de recommandations nutritionnelles de Santé Publique France, PNNS (Nutriscore, manger bouger...)
- Plaquettes de diversification alimentaire, livret allaitement maternel et livret nos premiers pas dans ma vie
- Le prêt de jeux et de supports d'animation

Création d'un support d'information
Sur le contenu des sites Manger-Bouger
et SpF/ Nutrition



Distribution de supports de communication

- **8 affiches** sur les repères nutritionnels
- **600 brochures** « 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus »
- **30 brochures** sur l'allaitement maternel (le stock d'exemplaires papier étant épuisé nous avons ensuite diffusé la version numérique.)

Commandes SpF ou impressions à Reseda

- Affiche des recommandations
- Flyer et brochure nutriscore
- Le livret 50 astuces pour manger mieux et bouger plus
- Calendrier des saisons
- Posters et brochure Diversification alimentaire



Des supports ciblés en fonction des actions et systématiquement présentés lors des actions à disposition des partenaires en version imprimée à l'association Reseda ou en ligne : <https://www.reseda-santecevennes.fr/les-reseaux/perinatalite/documentation/>

- Mettre en places les bases d'un comité technique du PLAS
- Veiller à la diversité des actions, des publics et des territoires touchés
- Poursuivre les actions à la demande des organisations locales, en restant au plus proche de leurs attentes et de leur calendrier
- Mettre à jour les supports de communication quand nécessaire
- Renforcer le partenariat et la participation du PLAS à l'animation du volet santé du PAT d'Alès Agglomération
- Renouveler les partenariats : interconnaissance, complémentarités, mutualisation, visibilité des ressources locales

En conclusion :

L'action du PLAS a permis de sensibiliser plus de 1100 personnes à l'Alimentation-Santé en 2023 sur le territoire du Pays Cévennes.

L'arrivée d'une nouvelle coordinatrice va permettre de soutenir davantage de projets en 2024 et d'offrir un interlocuteur supplémentaire aux porteurs de projets et professionnels de santé en matière d'Alimentation-Santé.

Un travail de simplification des outils et des procédures a été entamé et va se poursuivre en 2024 afin de permettre aux professionnels de santé qui interviennent sur les actions de se consacrer au maximum à leur cœur de métier.

Le PLAS est très sollicité par les structures accueillant du public en situation de handicap pour des projets qui auront lieu en 2024.

Un partenariat avec le CODES 30 et le PAT d'Alès Agglomération va permettre de travailler avec des lycéens et collégiens, entre 2024 et 2026, sur la thématique Alimentation et environnement.