



# Newsletter N°69 octobre 2017

## INTERVIEW de Lucie Kermagoret de la Mutualité Française Bretagne (MFB)

**Pour la réalisation de certaines de ses actions nutrition, la MFB fait appel à des prestataires dont DSN. Actuellement, la MFB nous fait confiance pour travailler sur un projet global au sein de l'un de ses instituts d'éducation motrice.**



### La Mutualité Française met en place des projets nutrition, pourquoi ?

La MFB, qui fédère les mutuelles santé sur notre région, a, entre autre, pour mission de contribuer à la politique régionale de santé publique. A travers son équipe « prévention, promotion de la santé », elle met en place un programme d'actions, dans lequel l'alimentation a une place importante.

La MFB a donc différentes actions sur cette thématique. Notamment, depuis 2007, un programme d'éducation nutritionnelle dans les établissements mutualistes (EHPAD, foyers de vie, ESAT, etc). Ceux-ci sont confrontés à des difficultés autour de la question alimentaire chez certains de leurs résidents : problèmes de surpoids ou d'obésité, ou à l'inverse des situations de dénutrition, qui peuvent affecter leur santé et leur autonomie. Les établissements font donc appel à l'équipe prévention afin de les accompagner dans la prévention et la prise en charge des troubles alimentaires des résidents. Nous travaillons sur deux axes, en fonction des besoins de chaque établissement : la sensibilisation/formation du personnel, et des actions auprès des résidents afin de les aider à adopter des comportements plus favorables à leur santé.

### Pourquoi avoir choisi DSN ?

Ce projet d'ampleur au sein de l'IEM s'inscrit dans une démarche globale et sur le long terme, avec la mise en place d'un diagnostic complet sur la restauration et son organisation, l'accompagnement des résidents et le suivi individuel de quelques enfants et leurs familles, ainsi que l'animation d'ateliers cuisine. Nous cherchions donc un professionnel en capacité (compétences, disponibilité...) de réaliser ces différentes missions. Nous nous sommes tournés assez rapidement vers DSN : son équipe permet une complémentarité, une souplesse et une force de réactivité intéressantes.

### Qu'est-ce qui vous plaît dans notre collaboration ?

L'équipe de DSN a répondu très vite à notre demande, et a été force de proposition et d'innovation. Elle s'investit sur le projet et a su s'adapter aux contraintes propres à un établissement médico-social en faisant preuve d'autonomie, de capacité d'adaptation et d'initiative. Ils travaillent conjointement sur l'accompagnement des professionnels, et celui des résidents et leurs familles, mais aussi sur de l'accompagnement en collectif et en individuel. Une évaluation devrait, d'ici quelques mois, nous permettre de percevoir les premiers effets des actions.

# Jeunesse et famille



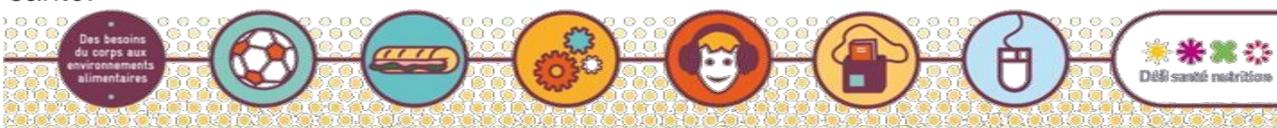
## Projet nutrition au sein de l'IEM de Kerlaouen

L'objectif du projet est d'accompagner les jeunes à acquérir un comportement nutritionnel favorable à leur santé tout en respectant une démarche centrée sur le jeune pour le rendre acteur de sa santé. Pour se faire, une diététicienne du Défi santé nutrition, en binôme avec une psychologue de l'IEM pour la complémentarité des regards et des approches, partagent le repas avec les jeunes du centre. Cette méthode a pour but de mettre en place une relation de confiance et de faciliter les échanges. Ainsi par le biais du repas nous pouvons aborder les notions de faim-satiété, le contenu de l'assiette par la sensorialité, leurs appréciations alimentaires...

## Nutrition au collège-lycée



Harmonie mutuelle donne l'opportunité à certaines classes de collèges-lycées de suivre les animations de Défi santé nutrition intitulées « Des besoins du corps à l'environnement alimentaire pour mieux comprendre et faire ses choix alimentaires ». L'objectif est de renforcer les connaissances et les aptitudes des élèves vis-à-vis des facteurs qui influencent leur alimentation afin d'acquérir un comportement alimentaire favorable à la santé.



## Semaine du goût sur Guipavas



De nouveau sur le thème « Goûtons et non gloutons » auprès des élèves de CE2 de la ville de Guipavas. Sous forme d'ateliers pratiques et sensoriels, cette intervention permet de leur montrer l'importance de déguster pour mieux apprécier les aliments.

# Education santé



## Mois sans tabac



Défi santé nutrition réitère sa collaboration avec l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie et l'ARS, en participant au Mois Sans Tabac. Ce mois-ci, plusieurs villes seront concernées : Lanester (11/10), Vannes (13/10), Rennes (18/10), Languieux (20/10), Quimper (25/10) et Brest (31/10).

## Instant santé MSA d'Armorique



Les conseils nutritionnels

Lors des Instants santé (bilan santé) proposés à ses assurés, la MSA propose une animation nutritionnelle autour d'une collation. Les diététiciennes de Défi santé nutrition participent à ces actions. C'est l'occasion d'échanger avec les bénéficiaires sur les comportements favorables à adopter.

# Santé au travail

## CMB

Depuis plusieurs années déjà, le CCE Arkéa propose aux salariés de l'entreprise un stage « Alimentation plaisir et santé » de 4 jours. *Comment manger équilibré en ayant une pause déjeuner réduite, Comment gérer son alimentation avec un petit budget* ou encore *S'organiser lorsque l'on est pressé* sont des thèmes abordés par le cuisinier de la Cité du Goût et des Saveurs de Ploufragan et une diététicienne de Défi santé Nutrition.

## TD Williamson

Dans le cadre d'une journée prévention, l'entreprise TD Williamson, basée à Bischheim (67), a fait appel à Défi santé nutrition afin d'animer une conférence et un stand auprès de ses salariés. L'une de nos diététiciennes relai est donc allée à la rencontre des salariés pour échanger autour des notions d'équilibre alimentaire et de faim/satiété.



# Insertion et précarité



## Sensibilisation des étudiants avec le SUMPPS



En ce début d'année scolaire, Défi santé nutrition est de retour sur les bancs de l'école, direction l'université. Nous sommes intervenus auprès des étudiants Relais Santé missionnés pour des actions de prévention auprès d'autres étudiants. Ils sont formés par des professionnels de santé. L'une de nos diététiciennes a fait parti de ces professionnels pour les sensibiliser à l'alimentation en lien avec leurs actions de prévention (Nuit de la forme, mois sans tabac, ...) sans omettre le nerf de la guerre: le budget !

## Intervention auprès de BTS 1ère année

L'arrivée dans le monde étudiant est un moment clé dans la vie d'un jeune. Le rythme scolaire devient plus soutenu et pour certain, c'est l'émancipation du domicile parental avec une première expérience de vie seul. Lors d'une journée de prévention « Bien dans mes baskets » à l'intention des BTS 1<sup>ères</sup> années, le Lycée Notre Dame à Guingamp a sollicité Défi santé nutrition. Plusieurs thèmes ont été traités par l'une de nos diététiciennes comme l'alimentation associée à un petit budget ou encore l'alimentation en période d'examens.



Lycée Notre-Dame. Une journée conseil  
Vendredi, les nouveaux étudiants qui intègrent les quatre sections de BTS du lycée Notre-Dame ont bénéficié d'une journée conseil pour les aider...  
LETELEGRAMME.FR

## Forum de l'aide alimentaire



La ville de Brest, très impliquée dans la prévention auprès des populations en situation de précarité a organisé un forum sur le thème de l'aide alimentaire. Lors de ce forum, nous sommes intervenus au côté des représentants des associations de l'aide alimentaire brestoise en tant qu'expert nutrition lors d'une table ronde où la problématique était « Peut-on bien manger en ayant recours à l'aide alimentaire ? ».

# SÉNIORS ET PERSONNES AGEES



## Cafés séniors



Comme chaque année, Défi santé nutrition est sollicité lors de la Semaine Bleue afin de sensibiliser les personnes âgées à leurs besoins nutritionnels spécifiques. Ces interventions ont lieu lors de « café sénior ». Cette année, nous sommes intervenus pour la ville du Faou et à la résidence La fleur de Lin à Landerneau mais également à Saint Perreux et à Guingamp.

## Programmes séniors



Avec le soutien de l'Agence régionale de santé, Défi santé nutrition renouvelle son programme « Bien vieillir, bouger et cuisiner pour son bien être ». Ce programme alliant nutrition et activité physique aura lieu cette année à Guingamp en partenariat avec le CCAS et le Centre social ainsi qu'en Ile et Vilaine. Le programme de Guingamp a débuté lors de la semaine bleue.

Egalement avec le soutien de l'ARS, de nouvelles sessions de formations sur le thème « Sensibilisation des aides à domicile aux problématiques nutritionnelles de la personne âgée » et « Nutrition des bénéficiaires du portage de repas à domicile » sont organisées sur toute la région Bretagne.

Notre partenaire Cap retraite nous soutient cette année encore pour la mise en place de programmes de prévention séniors portés sur la nutrition mêlant ateliers cuisine et ateliers discussion. Ces programmes se dérouleront sur les communes de Lamballe en association avec le CLIC, de Châteauneuf du Faou avec le centre social ULAMIR-Aulnes ainsi qu'à Brest fin 2017-début 2018.



# Et aussi,



## En septembre

-  **Formation** auprès des assistantes maternelles pour Agora à Lorient (56)
-  **Intervention au sein du stage de préparation à la retraite** pour les salariés du CHU de Brest préposé par l'UBO (29)

## En octobre,

-  **Programme Cœur Actif** à Guingamp (22) et Pontivy (56) auprès de personnes ayant des facteurs de risque cardiovasculaire subventionné par l'ARS.
-  **Intervention au sein du stage de préparation à la retraite** pour les salariés du CHU de Brest proposée par l'UBO (29)
-  **Formation sur le sommeil et les rythmes de travail décalés** pour les salariés de Bridor à Louverné (53)
-  **Formation sur la gestion du sommeil** pour les salariés de Toufflet Gourmet à Heudebouville (27)
-  **Mini conférence** sur la nutrition de la petite enfance lors d'un salon de la parentalité organisé par Parenfance29 à Landerneau (29).

## En novembre,

-  **Intervention au sein du stage de préparation à la retraite** pour les salariés du CHU de Brest préposé par l'UBO (29)
-  **Formation sur la gestion du sommeil** pour les salariés de Toufflet Gourmet à Heudebouville (27)
-  **Sensibilisation** auprès des adolescents des MFR de Saint-Renan (29) et Rumengol (29) avec le programme « Nutrition santé » de la MSA d'Armorique

## Ils nous font toujours confiance,



- ✓ Intervention auprès des classes de CP de la **ville de Brest (29)**
- ✓ Validation des menus des **EHPAD et crèches des Amitiés d'Armor de Brest (29)**
- ✓ Intervention sur la nutrition lors de la formation des assistant(e)s maternel(le)s du **CLPS de Brest (29) et Quimper (29)**
- ✓ Ateliers cuisine au **Centre social de Bellevue de Brest (29)** pour les usagers et des personnes accueillies au sein des structures la Halte accueil Frédéric Ozanam et Le Phare
- ✓ Animation d'ateliers cuisine auprès de séniors au **Centre social Jean Jacolot du Relecq Kerhuon (29)**

### Défi santé nutrition (DSN)

237, rue Eugène Berest - 29200 Brest tel: 02.98.43.99.17

[contact.dsn@laposte.net](mailto:contact.dsn@laposte.net)

<http://www.defisantenutrition.fr>

Enregistrée Formation Professionnelle Continue n° 53 29 08139 29

Agrément Jeunesse Education Populaire n° 29 JEP 07- 173

N° SIRET : 452 463 821 00044 - Code APE : 9499Z

