

Association loi 1901 de
prévention et d'éducation
pour la santé.



Janvier 2020
Newsletter n°76



Voeux du Président

Depuis sa création en 2003, Défi santé nutrition a toujours été à la pointe de l'innovation et à l'avant garde de la recherche de solutions pour la mise en œuvre d'une politique de prévention au service de la santé de la population par l'expertise, la formation, l'éducation et l'information.

Après avoir mis en place et animé au niveau national le réseau des villes actives du PNNS, notre association a donné toute sa place, à côté de la sensibilisation à l'équilibre alimentaire, à la mise à l'activité physique de toute la population sédentaire qui s'inscrit dans une prise de facteurs de risque pourvoyeuse de nombreuses maladies chroniques et de perte d'autonomie.

En s'associant dès 2013 à la société française de sport santé pour former au sport santé des centaines d'éducateurs sportifs, Défi santé nutrition apparaît comme un des précurseurs de la lutte contre la sédentarité en France.

Nos programmes de prévention à destination de tous les publics, validés et reconnus par nos partenaires institutionnels, ARS, conseil départemental, municipalités, regroupent les éléments indispensables à une bonne appréhension de l'équilibre alimentaire et la nécessité d'y associer une mise à l'activité physique adaptée, seuls garants d'une amélioration de notre état de santé.

Aujourd'hui nous poursuivons cette démarche auprès des entreprises pour un mieux être au travail des salariés. Souhaitons pour 2020 nos meilleurs vœux au programme national nutrition santé, qui porte depuis bientôt 20 ans toute cette politique de prévention en santé publique.

Dr Yves Pagès – Président de DSN.





Sport Santé



Début d'année rime avec nouvelles résolutions. Elles semblent en effet nécessaires quand on parle de santé et de sédentarité. Nous ne bougeons pas assez et cela se dégrade d'année en année.

80% des adultes sont trop sédentaires contre **2/3 des adolescents de 15-17 ans** et la moitié des **11-14 ans**.

Pour que la situation arrête de s'aggraver il est temps de montrer l'exemple !



Formations "Forme santé" à destination des encadrants de club, bénévoles et professionnels sur 2 jours:

- 3 et 4 avril,
- 27 et 28 novembre

Formations éducateurs sportifs sport santé (E3S) niveau 1

Sessions 1 :

18/01 et 08/02 à Quimper
08/02 et 07/03 à Rennes

Sessions 2 :

16/05 et 06/06 à Quimper
16/05 et 06/06 à Rennes

Pour plus d'informations et pour vous inscrire sur ces formations vous pouvez aller sur notre site www.defisantenutrition.fr.

Entreprise



Le travail c'est la santé ? oui mais pas que...

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) en **chiffres**:



76 % des maladies professionnelles en



en Bretagne



1ère cause de maladie professionnelle



de 18% par an depuis 10 ans



45% des TMS engendrent des séquelles lourdes (invalidité, altérations ligamentaires, douleurs chroniques...)



21 000€ coût moyen de la prise en charge d'un TMS (rapports ANACT et INRS)

En 2020, nous allons développer cet axe d'intervention en la présence d'éducateurs sportifs en Activités Physiques Adaptées formés spécifiquement à la prévention des TMS (Fabrice LE PORT, directeur de l'association et Nicolas DEBLED étudiant en Master 1 STAPS APAS).

Pour l'instant, nos interventions ont lieu **auprès d'entreprises du Finistère** qui souhaitent améliorer la qualité de vie au travail de leurs salariés : usines, entreprises du BTP, bureaux d'études,...

Nous n'arrivons pas avec une solution miracle mais travaillons **avec les services des ressources humaines** pour comprendre et anticiper les causes et les facteurs qui peuvent se cumuler et provoquer des "affections péri-articulaires" nocives pour la santé du salarié et donc pour l'entreprise. Il s'agit avant tout de **rendre les salariés et les membres dirigeants acteurs de la bonne santé globale** du capital humain de leur structure. Nous abordons les échauffements, les exercices à réaliser au quotidien, les étirements, mais également l'hygiène de vie globale en y associant l'alimentation (bien évidemment) et le sommeil. L'idée étant de **rendre les salariés autonomes**, notre formation comprend cette notion d'**accompagnement sur le long terme**. Il est également possible que nous intervenions régulièrement dans la même entreprise.

Insertion



Cuisine simple et pas chère au centre social de Bellevue

DSN va ré-intervenir au sein des ateliers cuisine proposés par le CCAS de Brest, le Centre social de Bellevue, la Halte-accueil Frédéric Ozanam et le Phare. Ces ateliers bimensuels intitulés « cuisine simple pas chère et équilibrée » se déroulent au centre social de Bellevue avec les habitants de Bellevue et des personnes accompagnées par la Halte Accueil et du Phare.

Objectifs:

- Renforcer les capacités des participants à utiliser les aliments de l'aide alimentaire et/ou à manger équilibré en fonction de leurs contraintes
- Créer du lien social

Les thématiques des ateliers d'ici juin:

- légumes oubliés,
- utilisation des épices,
- fruits à coque,
- pique nique et repas froid

Ateliers cuisine à la cité U de Kergoat

Une diététicienne de DSN va animer des ateliers cuisine pour les étudiants, mis en place par la **Pepse**, la pépinière de solidarités étudiantes, et en partenariat avec le **CLOUS** et l'**UBO**.



Ces ateliers doivent s'adapter aux contraintes étudiantes: budget restreint, matériels et équipements limités et peu de temps, tout en proposant des recettes attrayantes. Un challenge!

En janvier, menu d'inspiration du Maghreb et végétarien



Un mois, une recette de saison à la MPT de Pen ar créach



Valoriser les fruits et les légumes de saison, tel est l'objectif des ateliers cuisine proposés une fois par mois aux adolescents venant à la MPT de Pen ar créach. Avec ces ateliers, les jeunes découvrent ou redécouvrent des légumes pas toujours appréciés et développent leurs savoirs faire en cuisine. Prendre du plaisir à préparer et à déguster, une des clés pour faire évoluer leurs habitudes alimentaires. En janvier: Tatin d'endives et samoussa poire chocolat, ça donnait envie!

Et aussi, ce trimestre ...



- Programme "Cœur actif" pour les personnes ayant des facteurs de risques ou atteintes de maladies cardiovasculaires subventionné par l'**ARS** à Plouhinec (29)
- Ateliers cuisine auprès de l'association des diabétiques financés par la **ville de Brest** (29)



- Ateliers formation nutrition sur l'alimentation des enfants en milieu scolaire auprès du personnel de cantine scolaire, garderie à **Saint-Pabu** (29)
- Séances nutrition auprès d'élèves du collège Saint-Anne à Plougastel-Daoulas et lycée Fénelon à Brest, financées par **Harmonie Mutuelle** (29)
- Programme parentalité avec ateliers cuisine auprès de parents sur alimentation du jeune enfant à Kérangoff Brest financé par l'**ARS** (29)



- Atelier nutrition auprès d'une Association Pour Adultes et de Jeunes Handicapés (**APAJH**) à Scaër (29)



- Programme de prévention **Bien vieillir Bretagne** au Faou (29)
- Programme "Sénior Actif" subventionné par la **Conférence des financeurs** à Braspart (29)

- Cours Santé publique en Licence à l'**UCO** à Guingamp



- Atelier discussion sur l'alimentation et horaires décalés/TMS/sommeil à **Monique Ranou** à Quimper

Ils nous font toujours confiance,

- Validation des menus des EHPAD et crèches des **Amitiés d'Armor** de Brest (29)
- Intervention aux Instants santé et aux conférences nutrition de la **MSA** pour leurs assurés du Finistère (29)
- Animation d'ateliers cuisine seniors et de conférences dans le cadre du programme **Vas-Y!** (Fondation Ildys) dans différentes communes du Finistère (29)
- Animation d'ateliers cuisine auprès de seniors au **Centre social Jean Jacolot** du Relecq-Kerhuon (29)
- Intervention auprès des classes de CP de la **ville de Brest** (29)
- Formation auprès des futur.es assistant.es maternel.les avec l'**ITES** (29)
- Intervention auprès des classes de 5ème des collèges du Finistère avec le **Conseil départemental** (29)
- Formation auprès des CAP cuisinier, Commis et serveur du **CLPS** de Brest (29)
- Cours de Santé Publique auprès de Licence à l'**UCO** de Guingamp

Défi santé nutrition ✨🌸🍀🌻

237, rue Eugène Berest - 29200 Brest

02.98.43.99.17

Enregistrée Formation Professionnelle Continue n° 5 3 29 08139 29

Agrément Jeunesse Education Populaire n° 29 JEP 07- 173

N° SIRET : 452 463 821 00044 - Code APE : 913 E