

Maison Pour Tous Pen Ar Créac'h



Depuis septembre 2015, des ateliers cuisine ont été mis en place avec des jeunes à la Maison Pour Tous (MPT) de Pen Ar Créac'h. Nous avons contacté les deux animateurs, Marielle et Mickaël, afin de leur poser quelques questions.

1



Pourquoi la MPT Pen Ar Creach met-elle en place des ateliers sur la nutrition?

Depuis septembre 2014, l'espace jeunesse de la MPT a engagé une équipe jeune (15/18 ans) de foot en salle en championnat FSGT*. Ces jeunes (une dizaine), encadrés par Mickaël, animateur jeunesse socio-sportif à la MPT, se retrouvent tous les mardis à 19h30 au gymnase Jacquard pour jouer leur match de championnat.

Pour certains, c'est l'occasion de se mettre et/ou de se remettre au sport. Ce projet foot en salle crée sur le quartier une dynamique de projet très positive.

Par ailleurs, nous avons constaté que ces jeunes arrivaient au match sans avoir mangé et avec des boissons types sodas et énergisantes.

* Fédération sportive et gymnique du travail

2

En quoi consiste ces ateliers?

Avant chaque match, l'idée est de partager un moment convivial tout en réalisant une collation équilibrée d'avant et d'après match au sein de l'espace cuisine de la MPT.

Cette animation accompagnée alternativement par Nathalie POULIOT, diététicienne, puis par les animateurs jeunesse, permet aux jeunes d'adopter une alimentation sensée, contribuant à être en bonne santé tout en liant le plaisir avec un message diététique ludique, encadré entre autre, par un professionnel de la nutrition.

Le but recherché est d'éveiller les jeunes sur l'alimentation, le sommeil, la récupération... afin qu'ils prennent conscience que ces paramètres ont une grande importance dans la gestion de leur projet sportif foot en salle.

Les jeunes se retrouvent donc tous les mardis de 17h00 à 19h pour réaliser une collation pour l'ensemble des joueurs de l'équipe: conception, course au marché de Kérinou en fonction du budget, prise de la collation à la MPT avant et/ou après le match.

3

Pourquoi avez-vous choisi Défi santé nutrition pour ces interventions?

Esther NOHÉ, notre référent au service santé de la ville de Brest, nous a orienté vers Défi santé nutrition et mis en relation avec Nathalie.

Au cours de la saison 2015/2016, 6 ateliers ont été mis en place et les animateurs ont poursuivi ces ateliers avec les jeunes qui sont très enthousiastes et motivés par ces ateliers qui sont de beaux moments de partage et de discussion.





Pôle séniors-personnes âgées



Programme de prévention « Bien vieillir » avec la Camieg Bretagne



La Camieg, en partenariat avec la CMCAS Finistère/Morbihan (Comité d'entreprise d'EDF), propose à leurs assurés retraités du secteur morlaisien, un projet complet. Il comprend une conférence sur l'alimentation des plus de 55 ans, deux ateliers discussions sur l'équilibre alimentaire et l'étiquetage nutritionnel ainsi que sur les facteurs de risques de maladies cardiovasculaires, un atelier physique et un atelier culinaire. Ce nouveau programme sera animé par une diététicienne et un éducateur physique du Défi santé nutrition.

Café séniors



Ce printemps, les cafés discussion sont à l'honneur. Discuter, débattre, échanger. Cette technique d'animation donne davantage la parole aux participants tout en étant encadrée par une diététicienne. Les gens adorent! La convivialité entourant le goûter qui suit les échanges est aussi très appréciée. Après celui qui a eu lieu début mars au centre socio-culturel Jean Jacolot, voici les prochaines dates:

- ❖ **Les plaisirs de l'alimentation en vieillissant** au centre socioculturel de Lesneven le 18 avril à 14h.
- ❖ **Bien manger au quotidien** à Brest Abers Services le 26 avril à 14h.



A vos agendas



Cette année encore, l'Agence Régionale de Santé Bretagne nous renouvelle son appui dans le cadre des formations sur la nutrition des personnes âgées à destination des personnes travaillant auprès de ce public, à domicile. Une nouveauté, les formations vont s'élargir au Morbihan. Brest, Quimper, Lorient et Vannes, à vous de choisir! Pour consulter le calendrier et vous inscrire, cliquez sur les liens suivants:

- Agents livreurs de repas à domicile <http://www.defisantenutrition.fr/nos-actualites/prochaines-formations/nutrition-de-la-personne-agee>
- Aides à domicile <http://www.defisantenutrition.fr/nos-actualites/prochaines-formations/sensibilisation-des-aides-a-domicile>





Les actions petits-déjeuners du pôle Jeunesse et Famille



Intervention sur le petit-déjeuner à Brest auprès des classes 6^{ème} au collège



Le collège Sainte-Anne propose à tous ses élèves de 6^{ème} une sensibilisation nutritionnelle sur le thème du petit-déjeuner. La diététicienne du DSN, sous forme de jeu-quiz, est intervenue dans chaque classe pour sensibiliser les jeunes adolescents à l'intérêt du petit-déjeuner tout en mettant l'accent sur le plaisir et la notion de faim et de rassasiement. Et pour conclure cette action dans la convivialité, un petit-déjeuner a été organisé au self.



Le petit déjeuner, starter de la journée



10 ans que le service enseignement de la ville de Landerneau met en place cette action. Elle se déroule dans toutes les écoles publiques et privées de la commune, auprès des élèves de grande section (GS) et de CM1.

Cette année, un nouveau personnage s'est invité dans l'histoire des GS (Le Lion Qui Mange Trop), pour aborder dès le plus jeune âge la notion de faim.





Et aussi,

En février,

-  **Intervention dans 3 collèges de Brest** auprès de collégiens de 5^e sur les facteurs qui influencent leurs choix alimentaires
-  **Participation en tant que Jury à l'examen d'oral Conduite d'action d'éducation à la santé au BAC pro ASSP (Accompagnement, Soins et Services à la Personne) de lycée Fénelon**
-  **Intervention sous forme de stand dans l'entreprise Mer Alliance à Landivisiau,**

En mars,

-  **Formation** sur la prise en charge nutritionnelle des résidents dans le cadre des formations proposées par la **FNADEPA à Angers**.
-  **Atelier cuisine** au **centre social de Bellevue de Brest** pour les usagers et des personnes accueillies à la Halte accueil Frédéric Ozanam et Le Phare

En avril

-  **Interventions au sein de la Formation initiale à l'AFPA** des auxiliaires de vie aux familles sur les problématiques nutritionnelles des personnes âgées
-  **Interventions lors de la sensibilisation** proposée par la **ville de Brest « Alimentation et activité physique dans les quartiers: des intentions aux actions »** destinées aux acteurs des structures de quartiers et associations de la ville de Brest »

Ils nous font toujours confiance,



- ✓ Validation des menus des **EHPAD et crèches des Amitiés d'Armor**
- ✓ Intervention sur la nutrition lors de la formation des serveurs et des cuisiniers du **CLPS de Brest**
- ✓ Intervention sur la nutrition lors de la formation des assistant(e)s maternel(le)s du **CLPS de Brest et Quimper**
- ✓ Animation à **Brest** dans les **classes de CP** lors d'interventions sur l'équilibre alimentaire et la découverte des sens
- ✓ Animation d'ateliers cuisine avec les résidents des **Foyers de jeunes travailleurs des Amitiés d'Armor de Brest**

Défi santé nutrition (DSN)

237, rue Eugène Berest - 29200 Brest tel: 02.98.43.99.17

contact.dsn@laposte.net

<http://www.defisantenutrition.fr>

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

