



# Newsletter N°70 janvier 2018



**Education Equilibre Formation** *Activité physique nutrition*

*Prévention* *on*

**Santé Vie Défi** *son*

*prévention* *meil*

*tion* **Bien**

**Meilleurs voeux**

**2**  **1** 

**Projet** *repas* *Alimentation* *vielle*

2018 marquera ma dixième année de présidence de Défi santé nutrition. Depuis 2008 notre association a notablement élargi son champ d'intervention en nutrition santé et s'est imposée comme partenaire reconnu des institutions.

Déjà, avec le « plan sport santé bien être », la place de l'activité physique adaptée a été confortée au sein de nos programmes à destination des séniors et comme élément incontournable de nos formations « santé en entreprise ». Nous avons de plus été précurseurs dès 2013 pour mettre en place une formation au sport santé pour les éducateurs sportifs en partenariat avec la « société française de sport santé », que j'anime par ailleurs.

Certes, la dynamique du « réseau des villes actives du PNNS », que nous gérons depuis 2008 au niveau national, a été freinée par la non signature de nouvelles chartes d'engagement ces cinq dernières années par l'ancienne ministre de la santé. Un prochain rendez vous au cabinet de Mme Buzyn nous donne l'espoir d'une relance du réseau, qui a contribué à la diffusion territoriale des bonnes pratiques du PNNS.

La reconnaissance de notre action s'est aussi concrétisée par la mise en place d'un contrat pluri annuel d'objectifs et de moyens avec l'ARS Bretagne, qui doit être renouvelé en février pour cinq ans.

La représentativité de DSN dans le champ institutionnel s'exerce aussi en tant que membre de la conférence régionale de la santé et de l'autonomie de Bretagne et du conseil territorial de santé du Finistère.

Les mesures de prévention en nutrition santé ne peuvent que rester au cœur des programmes de santé publique régionaux, sachant que le nouveau « programme national de santé » souhaite faire de la prévention une de ses priorités pour les prochaines années. Nous ne pouvons que nous réjouir de ce qui devrait garantir l'avenir de DSN, et récompense à posteriori les orientations novatrices que nous avons su prendre en ce domaine.



## INTERVIEW de Delphine GOUÉZ du Service Promotion de la Santé de la ville de Brest

Pour la réalisation de certaines de ses actions nutrition, la ville de Brest fait appel à des prestataires dont DSN. Depuis plusieurs années, la ville de Brest nous fait confiance pour animer des séances sur un programme d'éducation nutritionnelle.



### Pourquoi la ville de Brest met en place des interventions nutritionnelles?

Depuis 2005, la ville de Brest est signataire de la charte Ville Active PNNS (du plan national nutrition santé) proposée par le Ministère de la Santé. Le développement d'actions de promotion de l'équilibre alimentaire et de lutte contre l'obésité entre dans ce cadre.

En 2012, un programme d'éducation nutritionnelle a été construit, en partenariat avec le service enfance, à destination de l'ensemble des élèves de CP des écoles publiques et privées de la ville de Brest, en priorisant l'ensemble des écoles issues des quartiers prioritaires de la ville, ceci pour favoriser l'appropriation, dès le plus jeune âge, d'une « culture alimentaire » par les thèmes suivants:

- les bases de l'équilibre alimentaire
- le rythme des repas sur la journée
- l'alimentation comme vecteur de convivialité et plaisir

### Pourquoi avoir choisi DSN ?

Un appel d'offre a été lancé depuis 2014 pour mettre en œuvre ce programme et la candidature de Défi santé nutrition a été retenue. En effet, Défi santé nutrition a su nous proposer des animations de qualité, ludiques et adaptées aux élèves de 6 ans.



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

La collaboration avec Défi santé nutrition nous plaît car c'est un acteur compétent du territoire brestois qui anime parfaitement ce programme d'éducation nutritionnelle mais qui s'investit également dans de nombreuses autres actions pilotées par le service promotion de la santé comme l'animation d'ateliers cuisine dans les quartiers prioritaires de la ville, l'animation de projets auprès de personnes âgées, l'accompagnement des publics des structures de l'aide alimentaire brestoïse et de nouvelles propositions d'actions autour du sommeil dans le cadre de la semaine de la santé...

Défi santé nutrition répond toujours présent à nos sollicitations.



## Le sommeil, un nouvel allié de la Nutrition

Le dernier Plan obésité indiquait que la réduction de la durée de sommeil est associée à un risque accru d'obésité. D'après l'étude Nutrinet, le risque d'obésité est augmenté chez les « courts dormeurs » par rapport aux « longs dormeurs » : +34% chez les femmes et +50% chez les hommes.

Depuis maintenant plusieurs années, nous intervenons en entreprise en associant les thèmes de la nutrition et du sommeil, surtout pour les salariés travaillant à horaires décalés. En effet, sensibiliser sur l'alimentation sans tenter de régler les problèmes de dette de sommeil ne nous semblait pas adapté, puisque le système hormonal de la gestion de l'appétit est altéré par ce manque de sommeil.

Cette problématique du sommeil est également très présente chez les enfants, selon nos contacts sur le terrain, avec toutes les dérives que cela entraîne. C'est pourquoi, toujours dans le cadre de la prévention du surpoids et de l'obésité, Défi santé nutrition élargit ses compétences en intervenant au près des enfants sur ce déterminant qu'est le sommeil.

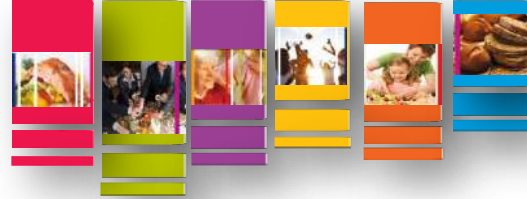
Premiers tests concluant auprès d'élèves de CE1 sur le thème « Bien dormir pour bien grandir » et de 5<sup>ème</sup> sur le thème « Dans tes rêves », effectué dans le cadre de la Semaine de la Santé de la Ville de Brest.

L'objectif de l'action a été de sensibiliser les enfants et leurs parents à l'importance d'un bon sommeil pour leur développement, en complément d'une alimentation équilibrée, et aux impacts du sommeil sur leur santé.



Nous sommes intervenus par le biais d'outils ludiques, d'échanges et de petits exercices de relaxation, pour identifier les freins et les leviers de l'endormissement (écrans, savoir reconnaître les signes de fatigue, hygiène de vie...) et leurs conséquences sur le rythme de vie.

# SÉNIORS ET PERSONNES AGEES



## Concours séniors chef



En partenariat avec l'Office des Retraités Brestois, Défi santé nutrition a mis en place un projet de concours cuisine réservé aux séniors sur le thème du repas du soir. Ce concours, rendu possible par un cofinancement de la ville de Brest et de la Conférence des financeurs 29 vise à valoriser le savoir faire des séniors par la réalisation de recettes simples et adaptées à leurs besoins nutritionnels. Les équipes du concours seront des représentants de groupes d'ateliers cuisine existants dans des structures de quartier de la ville. Ainsi, les groupes cuisine du Centre social Horizon, de la Maison pour tous du Valy Hir et de la Maison pour tous de Bellevue ont souhaité intégrer l'aventure. Chaque équipe, accompagnée d'une de nos diététiciennes, se retrouvera lors de 2 ateliers cuisine et d'un atelier discussion afin de préparer le concours. Elles seront également épaulées par des étudiants en BTS ESF du Lycée Fénélon, où aura notamment lieu le concours.



## Formation des aides à domicile



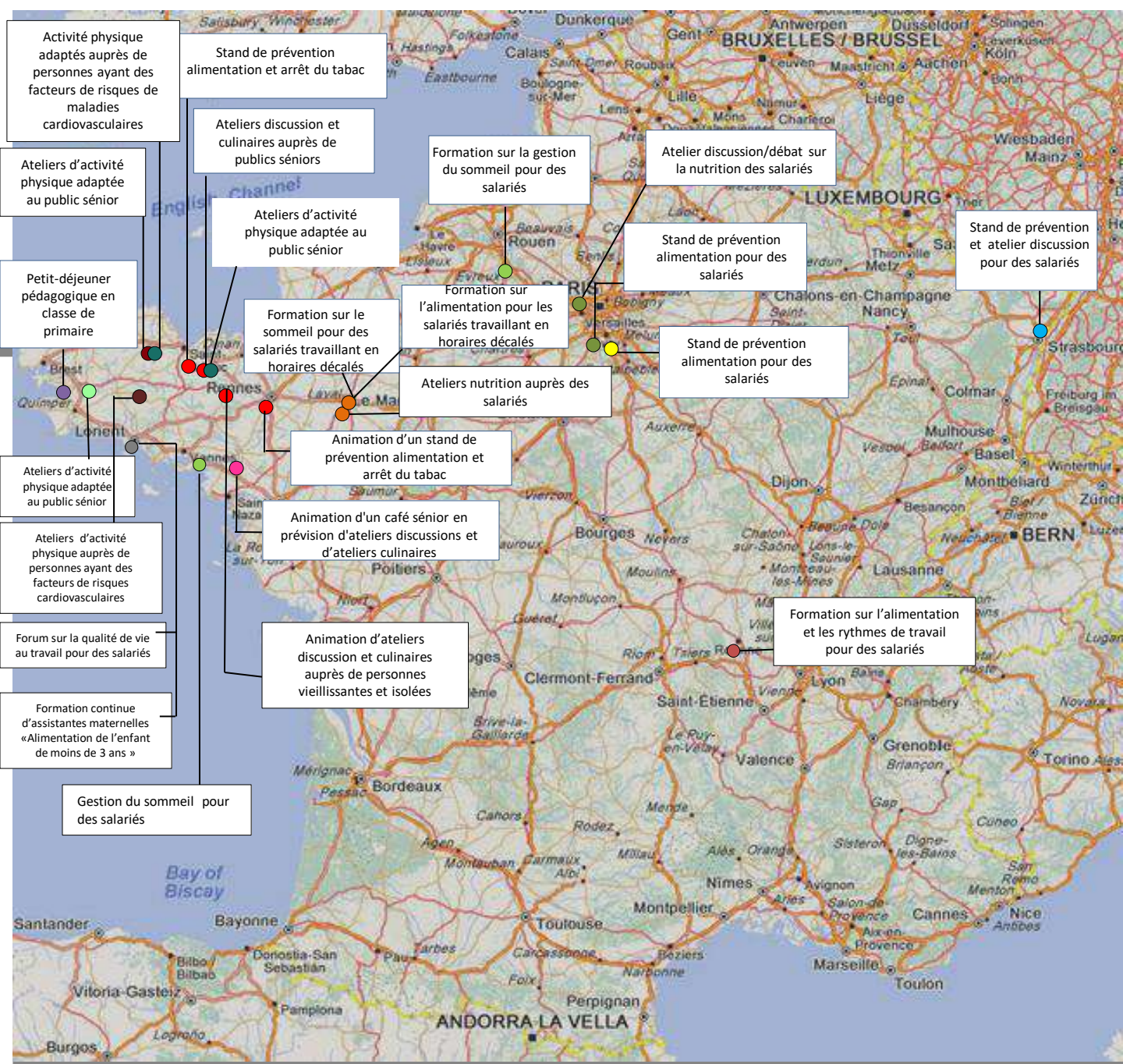
Depuis plusieurs années déjà, Défi santé nutrition forme des aides à domicile aux problématiques nutritionnelles de la personne âgée grâce au soutien de l'Agence régionale de santé.

En 2017, le comité intercommunal d'entraide Lamballe Terre et Mer, qui regroupe plus de 200 aides à domicile, a souhaité former une partie de ses salariés. Lors de 2 sessions organisées à Lamballe, 24 personnes ont ainsi pu être formées. Cette formation, abordant notamment les besoins nutritionnels de la personne âgée, le repérage et la prise en charge de la dénutrition, l'adaptation des différentes textures de l'alimentation, a renforcé leur capacité d'agir en cas de dénutrition pour 96% des participants. 88% d'entre eux indiquent que cette formation aura des conséquences sur leurs pratiques professionnelles au niveau de l'identification de personne à risque de dénutrition ; de l'enrichissement des plats ; de la cuisine de mets mixés ; ou encore pour adapter les menus aux besoins des personnes.

Le principal point fort de cette formation reste le partage d'expériences entre professionnels. En effet, le métier d'aide à domicile est un métier isolé où la rencontre avec ses pairs est rare ou bien succincte.



En 2014, Défi santé nutrition signait ses premières conventions avec des diététiciens-relais. Grâce à eux, nous avons pu élargir nos actions de prévention sur le territoire français. A ces actions nous pouvons ajouter celles des éducateurs physiques et celles sur le sommeil. Nous les remercions tous. Voici une cartographie de leurs interventions effectuées en 2017:



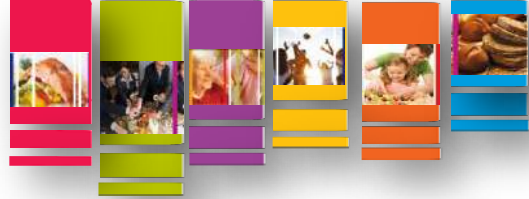
**ALIMENTATION**

**SOMMEIL**

**ACTIVITÉ PHYSIQUE**

- |                          |                     |                   |                     |
|--------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| ● Katell MAGOAROU-GUERIN | ● Nathalie POULIOT  | ● Cédric LAGRANGE | ● Acti'sport        |
| ● Jacqueline RUNET       | ● Céline LE HEGARAT |                   | ● Isabelle DUQUESNE |
| ● Hélène BUYSSCHAERT     | ● Julie MESSAGER    |                   | ● Rachel LOURY      |
| ● Vanessa CORNU          | ● Elisabeth GOUDOU  |                   | ● Laetitia KERRIEN  |
| ● Coralie ZIELINSKI      |                     |                   |                     |

# Et aussi,



## En décembre



**Intervention aux Instants santé** de la MSA à Plouigneau (29) pour leurs assurés du canton



**Atelier sensoriel** auprès des jeunes de l'IEM de Kerlaouen à Landerneau (29)



**Formation nutrition** auprès des encadrants du SESSAD de l'Elorn à Brest (29)



**Animation stand** sur l'alimentation et le rythme de travail pour les salariés de Naval group à L'Île Longue (29)

**Formation** des aides à domicile aux problématiques nutritionnelles de la personne âgée à Lanion (22) et à Rennes (35)

**Formation** des agents livreurs de repas sur la nutrition des bénéficiaires du service de portage de repas à domicile à Rennes (35)

## En janvier,



**Sensibilisation « Des besoins du corps aux environnements alimentaires »** auprès des adolescents du collège Sainte-Anne de Plougastel-Daoulas (29) et de Charles de Foucault à Brest (29)



**Ateliers sensoriels** auprès de jeunes enfants et de leurs parents à la MPT du Guelmeur à Brest (29)



**Formation nutrition** auprès des stagiaires des CAP cuisiniers, CAP commis et CAP serveurs du CLPS à Brest (29)



**Formation sur l'alimentation et le sommeil** en travail à horaires décalés pour les salariés de UFM-Daucy de Locminé (56)

## En février,



**Animation** sur le petit-déjeuner auprès d'élèves de 6<sup>ème</sup> au collège Sainte-Anne de Brest (29)



**Intervention au sein du stage de préparation à la retraite** pour les salariés du CHU de Brest préposé par l'UBO (29)



**Formation** sur le thème de la santé publique au sein de la licence Alimentation conseil et nutrition santé de l'UCO à guingamp (22)

## 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 pour les seniors au **centre socioculturel 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

