



# Newsletter N°73 Janvier 2019



Défi santé nutrition

A l'aube de cette nouvelle année, Défi santé nutrition se porte bien et bénéficie du soutien d'institutions publiques qui reconnaissent son expertise et son savoir faire.

C'est ainsi que, dans le domaine de la sensibilisation des collégiens à l'alimentation, la candidature de notre association a été retenue par le conseil départemental du Finistère pour un contrat de 3 ans concernant 53 collèges du département.

Egalement dans le domaine du sport santé nous poursuivons notre partenariat avec l'ARS Bretagne, en particulier pour la formation des éducateurs sportifs. Une convention d'objectifs et de moyens regroupant toutes les actions qui nous lient à l'ARS a été renouvelée récemment pour 5 ans.

Nos prestations auprès des communes et des entreprises viennent compléter toute une gamme d'actions de promotion et de mise en œuvre des messages de santé publique du Programme National Nutrition Santé. On sait mieux aujourd'hui que, si l'équilibre alimentaire est indispensable au maintien d'un bon état de santé, l'inactivité physique et plus encore la sédentarité sont à combattre à tous les âges de la vie, chez les jeunes pour éviter la survenue précoce de l'obésité et de son cortège de pathologies chroniques, et chez les anciens pour maintenir une autonomie suffisante retardant les limitations fonctionnelles et le recours au placement en maison de retraite.

La lutte contre la sédentarité s'applique aussi aux entreprises dans lesquelles de bonnes conditions de travail sont indispensables au maintien en bonne santé des salariés et pour leur éviter la survenue de traumatismes musculo-squelettiques, et ainsi assurer une meilleure performance au travail avec moins d'absentéisme.

Notre association est bien évidemment positionnée sur cet enjeu de santé publique, et est à la disposition des entreprises pour y développer ses interventions.

Ce vaste champ du sport santé couplé à la nutrition est en plein essor, et augure d'un avenir porteur pour Défi santé nutrition qui adresse à tous ses partenaires et correspondants ses meilleurs vœux pour 2019.

Dr Yves Pagès – Président de Défi santé nutrition -  
- Président de la société française de sport santé -

# Santé au travail



## Triskalia

L'entreprise Triskalia a fait appel à Défi santé nutrition pour animer une formation « Nutrition et santé ». Cette formation a pour but de permettre aux participants d'allier plus facilement rythme professionnel et alimentation équilibrée. Pour cela, le programme s'articulera autour des recommandations nutritionnelles et du choix des aliments, de l'organisation des repas en fonction du rythme de travail et se clôturera par la réalisation de recettes rapides mettant en avant les qualités gustatives d'aliments favorables à la santé.



## cars Rouillard



L'entreprise de transport de passagers Rouillard a choisi de sensibiliser ses conducteurs sur l'alimentation. Une initiative à encourager car les prises alimentaires ont en effet un impact important sur le maintien de la vigilance au volant.

Défi santé nutrition interviendra sous 2 formes auprès des salariés : soit sous forme d'une journée de formation en alliant alimentation et sommeil pour les salariés les plus exposés car effectuant des transports nocturnes soit sous forme d'ateliers discussion avec quiz.



Défi santé nutrition

# Education santé



## Association des Diabétiques du Nord Finistère (AFD29)

Afin de proposer des ateliers en lien avec leur pathologie et de dynamiser l'association, l'AFD29 propose des ateliers culinaires. DSN anime un atelier tous les deux mois où le thème du légume est mis en avant.



## Licence Alimentation et Conseils en Nutrition Santé à Guingamp



**UCO**  
BRETAGNE NORD  
UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE L'OUEST

L'UCO de Guingamp a fait appel à DSN afin d'assurer un module pour des licences professionnelles, en majorité diététiciennes diplômées souhaitant poursuivre leur études. L'objectif est de découvrir ce qu'est la Santé publique avec notamment la prévention et la promotion de la santé mais aussi comprendre la méthodologie de projet.

# Insertion et précarité



## Etudiants en GEA de l'IUT de Brest



- \* Dans le cadre de leur étude, le groupe de travail « santé bien-être » de deuxième année a organisé une matinée consacrée à la prévention pour les étudiants de première année.
- \* Pour commencer, Défi santé nutrition a animé une conférence interactive sur le petit déjeuner grâce à un outil de quiz via internet, puis les jeunes étudiants ont pu prendre un petit déjeuner autour d'aliments à privilégier.
- \* Ensuite les premières années ont pu participer à des ateliers : témoignage d'un sportif de haut niveau, gestion du stress et pleine conscience, ou un atelier discussion animé par une diététicienne de DSN « Pâtes carbo, pâtes bolo, oui mais quoi d'autres ? »

# Jeunesse et famille



**cget**

Commissariat  
général  
à l'égalité  
des territoires

## #j'peux pas j'ai cuisine



Deux projets qui se rencontrent au bon moment et s'imbriquent bien ! DSN a été sélectionné lors de l'appel à projet de la Direction départementale de la cohésion sociale pour son projet #j'peux pas j'ai cuisine auprès d'ados. De son côté, le quartier de Lambézellec à Brest avait pour ambition de monter un projet alliant qualité nutritionnelle et activité physique. C'est ainsi qu'est né le projet d'éducation nutritionnelle auprès des jeunes de quartier prioritaire et qui a pour objectifs de favoriser le respect, la tolérance et le partage lors d'ateliers culinaires ; renforcer leurs connaissances sur les repères de consommations nutritionnels et leur capacité à faire des choix éclairés favorables à leur santé en matière d'alimentation; donner l'envie de cuisiner des recettes simples et adaptés au budget.

## Le sommeil s'invite à Guipavas

Cette année, DSN s'est rendu auprès d'élèves de CE2 à Guipavas pour échanger autour du sommeil. L'objectif est d'inviter les enfants à rejoindre les bras de Morphée plus aisément. Pour cela, plusieurs ateliers ont été proposés : un temps d'échange ludique pour comprendre les phases du sommeil, puis, en demi-groupe, un atelier discussion autour d'un photolangage sur les freins et les leviers et un atelier créatif pour fabriquer son attrape-rêve.



## Formation assistants maternels

Suite à un atelier nutrition animé par DSN et proposé par le Relais d'accueil petite enfance de Brest, une formation continue pour les assistants maternels est planifiée. Cette formation de 21h sur l'alimentation des moins de 3 ans, dont l'une des modalités pédagogiques est l'atelier cuisine, se tiendra au Service Promotion de la Santé de Brest les 2, 16 et 30 mars 2019.

**Il reste quelques places!**

RELAIS ACCUEIL PETITE ENFANCE  
Information et accompagnement  
des parents, futurs parents et assistant.e.s maternel.le.s

1<sup>er</sup> semestre 2019

# SÉNIORS ET PERSONNES AGÉES



## Petit-déjeuner ORB



Dans le cadre d'un programme de prévention Bienvenue à la retraite, l'Office des Retraités de Brest a fait appel, pour la deuxième année consécutive, aux diététiciennes de DSN afin d'animer une séance sur la nutrition. Autour d'un petit-déjeuner, les participants sont amenés à échanger sur l'alimentation et le bien vieillir et sur les différentes idées reçues en lien avec le vieillissement.

## Bilan des programmes Séniors actifs

Défi santé nutrition a reçu une subvention de la Conférence des financeurs 29 afin de mettre en place des programmes visant à protéger l'autonomie des sujets âgés.

Ces programmes sont composés en alternance d'ateliers discussion sur l'alimentation et le sommeil, d'ateliers cuisine et de séances d'activité physiques adaptées.



**En 2018,**

à **Santec, Pont-croix, Plourin-les-morlaix et Saint Eloy**

**4 programmes**

« SENIORS ACTIFS :  
CUISINER, BOUGER  
ET MIEUX DORMIR »



**49**

**personnes**  
sensibilisées



**63 %** on renforcé  
leurs connaissances

sur les **freins et leviers** du  
**sommeil** après 60 ans.

**70%** ont renforcé leurs  
**savoirs-faire culinaires**

**78%** ont découvert  
l'utilisation de **nouveaux aliments**



**97.5%** ont acquis

des **connaissances**  
sur l'**alimentation** et sur les  
**besoins spécifiques** des  
sénior



**97.5%** pensent mettre ou ont déjà  
mis en place **des changements dans**  
leurs **habitudes alimentaires.**



**90%** pensent mettre ou ont **mis en place**  
une **activité physique régulière**: « *s'échauffer* »,  
« *marcher plus souvent* », « *faire de l'aquagym* », ...

# Et aussi,



## En novembre,

-  Ateliers parentalités sur le thème nutrition-sommeil au **Centre Social de Kerourien** à Brest (29)
-  Sensibilisation auprès des collégiens, financée par **Harmonie Mutuelle**, à Brest et Plougastel-Daoulas (29)
-  Atelier nutrition auprès des jeunes de l'**IEM de Kerlaouen** à Landerneau (29)
-  Programme de prévention alimentation sénior à Poullan sur mer (29)
-  Programme Sénior « **Bien vieillir, cuisiner pour son bien être** » à Grâces (22)

## En décembre,

-  Animation d'un goûter pédagogique au **Centre Social de Kerangoff** à Brest (29), dans le cadre du projet parentalité de l'**ARS**
-  Programme Sénior « **Bien vieillir, cuisiner pour son bien être** » à Saint Perreux (56)
-  **Formation** pour la FNADEPA sur l'alimentation et la maladie d'Alzheimer en EHPAD à Salles d'Aude (11)
-  **Formation** pour la FNADEPA sur la mise en place d'un projet « manger main » en EHPAD à Plougastel Daoulas (29)

## En janvier 2019,

-  Fin du programme **Cœur Actif** à Saint Vougay (29) auprès de personnes ayant des facteurs de risques cardiovasculaires, subventionné par l'ARS.
-  **Formation** auprès d'**aides à domicile du Finistère** sur les problématiques nutritionnelles de la personne âgée à Chateaulin (29)

## En février,

-  Atelier sensoriel auprès des jeunes en situation de handicap avec les **Genêts d'or**, à Brest (29)
-  **Animation** d'un atelier discussion sur l'alimentation et le bien vieillir à Châteaulin (29)

## Ils nous font toujours confiance,



- ✓ Validation des menus des **EHPAD et crèches des Amitiés d'Armor de Brest (29)**
- ✓ **Formation nutrition** des assistant(e)s maternel(le)s avec le **CLPS de Brest et Quimper (29)**
- ✓ **Intervention aux Instants santé** de la MSA pour leurs assurés du Finistère
- ✓ **Animation d'ateliers cuisine séniors** dans le cadre du programme **Vas-Y!** (Fondation Ildys) dans différentes communes du Finistère
- ✓ Animation d'ateliers cuisine auprès de séniors au **Centre social Jean Jacolot du Relecq Kerhuon (29)**
- ✓ Intervention auprès des classes de CP de la **ville de Brest (29)**
- ✓ **Intervention au sein des stage de préparation à la retraite** pour les salariés du CHU de Brest proposé par l'UBO (29)

