



# Newsletter N°74 Juin 2019

Depuis 12 ans, le Comité Central d'Entreprise (CCE) du CMB fait confiance à Défi santé nutrition pour organiser et animer un stage « Alimentation plaisir et santé » auprès de ses salariés. Ce stage associe des matinées en cuisine et des après-midis avec des ateliers autour de la nutrition (équilibre alimentaire, dégustation sensorielle, étiquetage alimentaire, gestion du budget, organisation...). Nous avons demandé à Nadine Grimal, membre du CCE de partager son expérience:

## Pourquoi le CCE a voulu mettre en place ce type de stage au départ?

Depuis maintenant près de 40 ans, le CCE du Crédit Mutuel Arkéa propose chaque année aux 6 500 salariés de l'UES une trentaine de stages axés sur le développement personnel qui viennent en complément du plan de formation de l'entreprise basé plus essentiellement sur l'élévation de compétences professionnelles.

Afin d'offrir des thématiques diverses et variées, et sensibiliser au PNNS, c'est tout naturellement que je me suis tournée vers DSN qui promeut les messages de santé publique sur le bien « manger-bouger »



## Pourquoi avoir choisi Défi santé nutrition?

En 2006, j'ai rencontré le directeur de la structure accompagné d'une diététicienne afin d'essayer de construire ensemble un stage qui aurait pour objectif pédagogique d'apprendre à composer des repas équilibrés tout en prenant soin de sa santé.

## Qu'est-ce qui plait aux salariés dans ce stage?



Depuis 2007, une formation intitulée « Alimentation plaisir et santé » figure dans notre catalogue. Comme elle remporte un vif intérêt de la part de salariés, elle est renouvelée depuis ces nombreuses années dans notre offre. En effet, les participants sont unanimes sur la qualité de la pédagogie dispensée et des messages portés pour garder le plaisir de manger, même sur le pouce, sans rentrer dans des schémas diététiques rigides... et ainsi trouver des solutions alternatives pour remplacer LE monument de la gastronomie hexagonale, à savoir le fameux jambon beurre du midi !



# Jeunesse et famille



## La semaine du goût à Guipavas



Dans le cadre de la Semaine du goût autour du gaspillage alimentaire, la ville de Guipavas a sollicité DSN pour animer plusieurs ateliers:

- Deux **ateliers sensoriels** au sein de la maison de l'enfance auprès d'assistantes maternelles. Les jeunes enfants ont sollicité leurs sens pour découvrir certains aliments comme le citron sous toutes ses formes... Les grimaces étaient belles!!

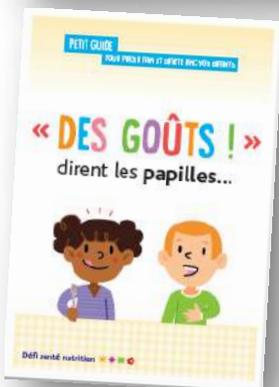
Pour terminer sur une petite réalisation et dégustation de gaspacho de concombre.

- Un **atelier cuisine intergénérationnel**. Ce moment proposé aux grands-parents et leurs petits-enfants âgés de 5 à 12 ans a permis de confectionner des barres céréalières et des samosas de fruits. A chacun de choisir, en fonction de ses goûts, ce qu'il voulait y incorporer... puis dégustation de la collation « Fait maison »!



- Un **stand « Le circuit de l'anti-gaspi »** proposant plusieurs animations. Au menu: démonstration de la fabrique à menu du site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), quiz sur la gestion des quantités, rangement d'un frigo fictif et réalisation de menus avec des restes présents dans le placard fictif...

## L'école primaire Saint-Pierre de Plougastel-Daoulas



Dans le cadre du projet Eco-école, l'école primaire Saint-Pierre de Plougastel-Daoulas, a souhaité proposer une animation nutrition auprès de ses élèves de CE1. Intitulée « Goûtons et non-gloutons », les élèves ont été sensibilisés à l'importance de déguster son repas en expérimentant plusieurs de leurs sens.

En parallèle, les menus de la cantine seront également dès la rentrée scolaire 2019/2020, validés par nos soins.

# Insertion et précarité



## Sommeil auprès des étudiants en GEA



Après être intervenue sur l'alimentation en début d'année, une professionnelle de DSN a animé une conférence sur le thème du sommeil auprès des étudiants de 1<sup>ère</sup> année de GEA de l'IUT. En effet, le groupe de travail « santé bien-être » de 2<sup>ème</sup> année a souhaité mettre en place une intervention sur cette thématique car selon la dernière enquête INSV/MGEN, 88 % des jeunes de 15-25 ans manquent de sommeil et 99 % en ressentent des conséquences le jour. Cette conférence, à laquelle les étudiants pouvaient participer via leur smartphone, a permis d'échanger sur les mécanismes du sommeil et sur les manières d'optimiser son sommeil.



« À chacun son sommeil, à chacun son conseil »



## Formation MPT Vally Hir



## MPT du Vally-hir

La MPT du Vally hir souhaite intégrer la nutrition à ses animations. Dans ce cadre, DSN va former les coordinateurs de secteurs de la MPT pour renforcer leurs connaissances et savoirs faire sur l'équilibre alimentaire et trouver des passerelles pour permettre aux publics d'aller vers des aliments moins transformés. Cette formation de 3 demi-journées se déroulera sous forme d'ateliers pratiques, de mises en situation et terminera par un atelier cuisine afin de faire adhérer par le plaisir gustatif les animateurs pour une meilleure transmission.

# Education santé



## Module réglementation du PNNS à Guingamp



A l'heure où la santé publique prend de l'ampleur dans le monde de l'agroalimentaire, l'UCO de Guingamp a fait appel à DSN afin d'assurer un module pour des étudiants en Master 2 en Ingénierie agroalimentaire sur la réglementation du PNNS. L'arrivée du PNNS 4, l'actualisation des repères de consommation ainsi que la mise en place du Nutriscore sont des outils qui deviennent indispensables à maîtriser pour les salariés de demain.

# SÉNIORS ET PERSONNES AGÉES



## Formation assistants de vie aux familles



L'AFPA a renouvelé son partenariat avec DSN afin de dispenser un module nutrition aux assistants de vie aux familles en formation. L'alimentation de la personne âgée ainsi que la préparation des repas sont des points clés dans le maintien de l'autonomie à domicile et sont donc indispensables à intégrer dans le parcours de formation.

## Projet Séniors chef à Brest



Cette année, grâce à la ville de Brest, DSN a réitéré ses ateliers cuisine de sensibilisation aux besoins spécifiques des séniors.

Des seniors de 3 structures de quartier (Kerangoff, Pen ar créach, Bellevue) ont pu en bénéficier. Ces séniors, qui ont l'habitude de cuisiner ensemble, ont pu utiliser des produits intéressants mais moins usités et cuisiner des mets simples mais savoureux et permettant de prendre du plaisir tout en couvrant ses besoins nutritionnels.

## Café séniors en Finistère

Plusieurs structures ont fait appel à Défi santé nutrition afin d'animer des café séniors comme le Clic du Pays d'Iroise, la ville de Guilers ou encore le club loisirs de Poullan sur mer. Lever les idées reçues, bien manger au quotidien en alliant plaisir et santé sont les thématiques abordées par les diététiciennes de DSN lors des échanges avec les participants.





## En mars,

-  Animation des ateliers nutrition lors du Challenge ESAT organisé par la **MSA** à Morlaix (29)
-  Formation continue du **CLPS** des assistantes maternelles à Brest (29)
-  Animation d'une conférence sur les comportements alimentaires au **REPAM de Lesneven** (29)
-  Stand alimentation et sport lors de la Nuit de la forme avec le **SUMPSS de l'UBO** à Brest (29)
-  Animation d'une journée de stand autour des fruits et légumes de saison pour **Eovi** à Lorient (56)
-  Programme Sénior « **Bien vieillir, cuisiner pour son bien être** » à Lothey/Le cloître pleyben (29)
-  Programme **Cœur Actif** à Plouzané (29), subventionné par l'ARS.

## En avril,

-  Animation d'un atelier auprès de GS de l'école de **Kerangoff** à Brest (29), projet parentalité de l'**ARS**
-  Animation d'ateliers #j'peux pas j'ai cuisine pour des jeunes à Brest (29), subventionné par **CGET**
-  Stand collation lors du forum de la petite enfance organisé par le **RPAM des 4 Moulins à Brest** (29)
-  Animation d'ateliers cuisine pour un groupe de diabétique de l'**AFD 29** à Brest (29)
-  Programme Séniors **ARS** « Bien vieillir, bouger et cuisiner pour son bien être » à Guilers (29)

## En mai 2019,

-  Consultation nutrition auprès des jeunes de l'**IEM de Kerlaouen** à Landerneau (29)
-  Atelier cuisine auprès de parents au CS de Kerourien à Brest (29), pour le projet parentalité de l'**ARS**
-  Formation sur la nutrition de la petite enfance à la crèche **P'tits Mousses** à Brest (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 nutrition au sein de la formation de CAP cuisinier et CAP Commis du **CLPS** de Brest (29)
- ✓ Intervention aux Instants santé et aux conférences nutrition de la **MSA** pour leurs assurés du Finistère
- ✓ Intervention auprès des classes de grandes sections de **Guipavas** (29)
- ✓ Intervention auprès de classes de 4-3<sup>ème</sup> de MFR subventionné par la **MSA** à Plabennec(29)
- ✓ Animation d'ateliers cuisine séniors et de conférences 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 à l'UBO**(29)

