



# Newsletter N°75 Septembre 2019

En ce milieu d'année, notre équipe constituée de trois diététiciennes Marine, Marjorie et Claire et présidée par Yves Pagès accueille un nouveau directeur Fabrice Le Port au sein de l'association. Bienvenue à lui!

« Bonjour à tous,

Après une belle expérience de 14 ans à la maison de quartier de Kérinou à Brest, je suis très heureux d'avoir été choisi au poste de directeur de l'association **Défi santé nutrition**.



A travers mes différentes expériences (directeur- enseignant et éducateur sportif en Activités Physiques Adaptées), je souhaite œuvrer dorénavant à la pédagogie indispensable et urgente des messages de santé publique autour de l'alimentation et de l'activité physique. »

Fabrice Le Port

## Portrait chinois, si j'étais... :



**Si j'étais un plat ?** Le kig ha farz (un plat léger, de saison et bien équilibré)

**Si j'étais un aliment ?** Des pâtes

**Si j'étais une activité physique ?** Belle-île en trail

**Si j'étais un lieu ?** La plage de Donnant

**Si j'étais une plante ?** Une butternut ou un coquelicot

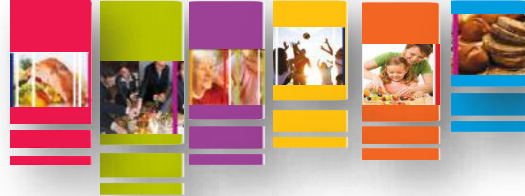
**Si j'étais un animal ?** Un colibri

**Si j'étais un événement historique ?**

Les 4 victoires de Jesse Owens aux JO de Berlin en 1936

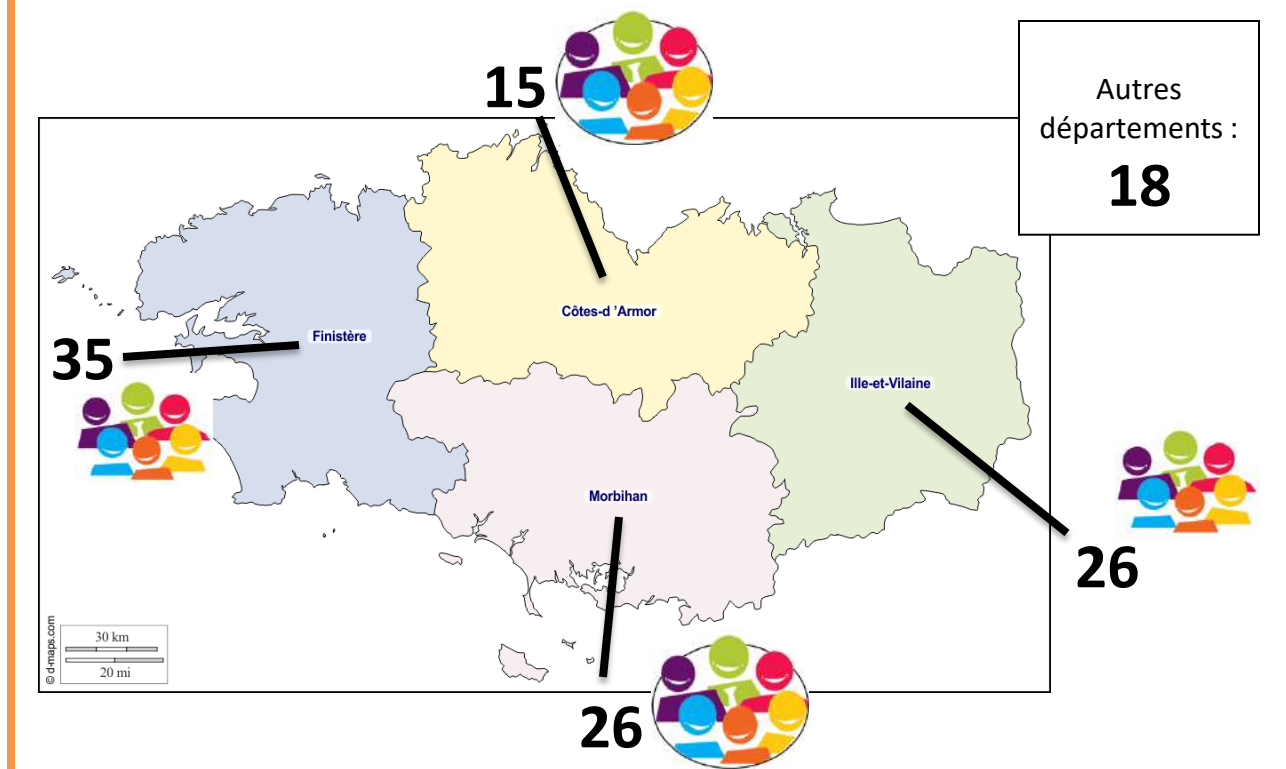


# Sport santé



## La Formation Éducateurs Sportifs Sport Santé

Nombre d'éducateurs sportifs formés en Sport Santé niveau 1 par département en 2019



Cette année, nous avons mis en place une **3<sup>ème</sup> session du niveau 1**, pour:

- répondre à l'augmentation de la demande
- conserver la qualité de nos formations

Avec le soutien de:



### Prochaines dates du Niveau 2

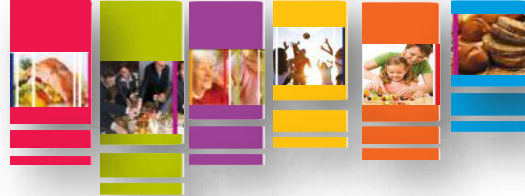
Cancer	21 septembre	BREST
Cœur, Obésité et Diabète	5 octobre	QUIMPER
Maladies respiratoires	16 novembre	RENNES

2019

Défi santé nutrition



# Jeunesse et famille



## #Food Acteur

Dans le cadre de sa politique restauration pour les collèges du Finistère en lien avec le Projet Alimentaire de Territoire (P.A.T), le Conseil départemental a lancé un appel à projet pour faire évoluer ses interventions nutrition auprès des collégiens.

Nous avons eu le plaisir d'être retenus pour notre programme : **#Food Acteur**.



pour sillonner  
le Finistère



collèges publics  
bénéficieront du  
programme



Les classes  
concernées



séances  
proposées  
par classe

+ 1 séance pour la classe ambassadrice

Le programme a pour objectif de renforcer les connaissances et les aptitudes des collégiens pour qu'ils puissent être acteurs de leur alimentation.

- 1<sup>ère</sup> séance : Être à l'écoute de son corps
- 2<sup>ème</sup> séance : Repérer les produits de qualité (1)
- 3<sup>ème</sup> séance : Repérer les produits de qualité (2)
- 4<sup>ème</sup> séance : Composer son plateau au restaurant scolaire
- 5<sup>ème</sup> séance : Relayer les messages transmis à l'ensemble des élèves

## Le volet « Petite enfance »



★ Suite à l'appel à candidature de la **PMI**, **l'ITES** et le **GRETA**, co-candidats, ont été choisis pour assurer la *Formation des assistantes maternelles*. Nous avons été sollicités pour assurer les formations nutrition sur un engagement de 3 ans.

★ Un nouveau programme Petite enfance **MSA** va être mis en place avec le **Relais accueil des parents et des assistantes maternelles de Landivisiau**. Il comprend *3 ateliers discussion sur l'alimentation* du jeune enfant pour parents et professionnels.



# Insertion et précarité



Après 3 ateliers cet été, les enfants de l'aire d'accueil de Kervallan pourront participer à plusieurs *ateliers cuisine le mercredi après-midi* pendant l'année scolaire.



En partenariat avec la *Roulotte*, centre social mobile, ces ateliers cuisine, remportant un vif succès, permettent aux enfants de *moins de 12 ans* de préparer des recettes pour le *gôûter*.

A l'issue de l'atelier, ils sont heureux de déguster et partager leurs cuisines avec leurs parents.

## L'objectif :

Renforcer la connaissance des fruits et légumes de saison et la consommation de produits bruts plutôt que de produits ultra-transformés.

## Aux menus déjà :



funny food

pancakes  
(à la farine complète)

gaufre aux  
pommes

Milkshake aux fruits

Brochette de  
fruits

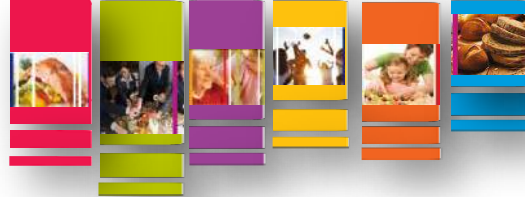


## Intervention en formation Prépa avenir jeunes

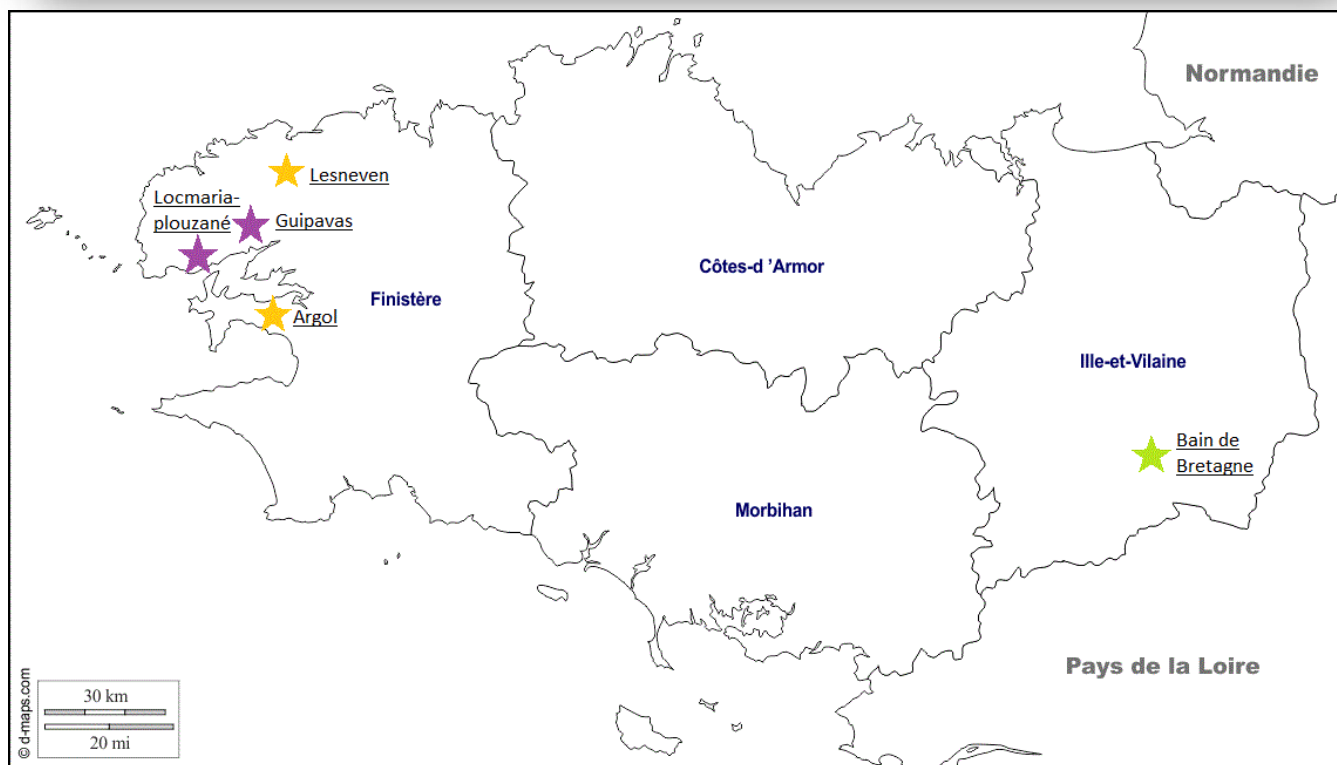
Grâce à la *mission locale de Brest*, nous avons pu intervenir auprès d'un groupe en formation: « *Prépa Avenir Jeunes* » à *Initiative Formation*. Après un atelier discussion autour des faims et du choix des aliments, nous avons partagé un moment convivial en cuisinant ensemble. Malgré les réticences, ce fut l'occasion d'intégrer des fruits et des légumes aux préparations choisies et consommées régulièrement par les jeunes. Le repas a été très apprécié. Les jeunes étaient surpris d'avoir apprécié de consommer certains légumes!



# SÉNIORS ET PERSONNES AGÉES



## Cartographie des programmes seniors / Automne 2019



### ★ « Senior actif : cuisiner, bouger et mieux dormir »

1 réunion publique ; 2 ateliers nutrition ;  
3 ateliers cuisine ; 4 séances d'activité physique adaptée ;  
1 atelier sommeil ; 1 séance bilan



### ★ « Bien vieillir : cuisiner et bouger pour son bien-être »

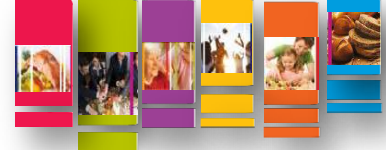
1 réunion publique ; 1 séance d'accueil ; 3 ateliers  
cuisine ; 2 ateliers nutrition ; 1 séance d'activité  
physique adaptée ; 1 séance bilan







### ★ « Bien vieillir : cuisiner et bouger pour son bien-être »

1 séance d'accueil ; 4 ateliers cuisine ; 6 séances  
d'activité physique adaptée ; 1 séance bilan














## En septembre,

-  Formation Nutrition auprès des étudiants Relais du **SUMPPS de l'UBO** à Brest (29)
-  Formation des aides à domicile aux problématiques nutritionnelles de la personnes âgées à Lannion (22)
-  Stage auprès des salariés du CMB « Alimentation, plaisir et santé » avec la Cité du goût (22)
-  Formation Nutrition et gestion du sommeil pour les salariés à horaires décalés de BRIDOR (53)

## En octobre,

-  Animation d'une séance nutrition sur le petit-déjeuner auprès des 6<sup>ème</sup> du **collège Ste Anne** de Brest (29)
-  Atelier cuisine auprès de parents au CS de Kerourien à Brest (29), pour le projet parentalité de l'**ARS**
-  Atelier discussion sur l'alimentation de la femme enceinte dans le **quartier de l'Europe à Brest** (29)
-  Programmes **Cœur Actif** à Lanester (22) et au Relecq-Kerhuon (29), subventionnés par l'**ARS**
-  **Atelier cuisine** auprès de séniors dans le cadre de la semaine Bleue à Douarnenez en partenariat avec la résidence du Golven
-  Atelier discussion auprès des ouvriers de l'**ESAT des Genêts d'or de Morlaix** (29)

## En novembre,

-  Animation d'ateliers nutrition sur le temps périscolaire dans le **quartier de l'Europe, Brest** (29)
-  Forum de Prévention du **Conseil Territorial de Santé de l'ARS** à Ergué Gaberic (29)
-  Animation d'un café discut' et d'un atelier cuisine sur le thème de la santé environnementale au **Centre Social de Bellevue, Brest** (29)



## 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
- ✓ 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)

237, rue Eugène Berest - 29200 Brest tel: 02.98.43.99.17

[contact@defisantenutrition.fr](mailto:contact@defisantenutrition.fr) - <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

