

Défi santé nutrition

Association loi 1901 de
prévention et d'éducation
pour la santé.



Automne 2020 Newsletter n°77



Interview

Le confinement que nous avons tous vécu n'a jamais autant mis au centre de nos préoccupations l'importance de la santé à la fois individuelle, collective et environnementale. Les missions que nous menons depuis la création de l'association « Défi santé nutrition » sont malheureusement renforcées par les conséquences du confinement et de la maladie. Depuis le déconfinement, nous continuons nos actions de prévention afin de lutter contre :

- Une prise de poids parfois inquiétante chez de nombreuses personnes
- Le stress, l'anxiété et la colère de certains liés à la sédentarité
- La baisse d'énergie, de moral
- Les troubles de l'humeur, de sommeil et de transit
- La perte de lien social et affectif

Nous n'avons pas de remèdes miracles face à ces nouvelles préoccupations. Nous continuons cependant à croire au sens de nos actions de prévention santé autour de la nutrition (alimentation et activité physique) permettant de comprendre ce qui nous arrive et ainsi de mieux vivre cette période délicate.



Entreprise

Prévention des TMS

Plusieurs formations autour des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) se sont concrétisées depuis la rentrée. Les entreprises **Monique Ranou**, **DAUNAT**, **Rouillard** font actuellement appel à nous pour mettre en place des programmes spécifiques et individualisés pour améliorer la santé de leurs salariés:

- échauffements spécifiques,

- étirements,

- modifications de postures,

afin de diminuer les effets néfastes de mouvements répétés et de l'hypersollicitation de certains groupes musculaires.

Des évaluations sur le long terme sont mises en place afin de cibler les effets de ces séances.



Stage "Mon alimentation, mon bien-être!"

Huit salariés de **CER France** ont participé à ce stage d'une journée, animé par une diététicienne de DSN.

Au programme, discussion et ateliers pratiques autour de:

- la faim,

- le choix des aliments,

- l'organisation de l'alimentation au quotidien,

et atelier cuisine autour de plats bons et rapides!

On s'est régalé!



UNE JOURNÉE DE STAGE SYMPATHIQUE POUR LES SALARIÉS LEUR PERMETTANT D'AGIR SUR LEUR BIEN-ÊTRE.



Seniors et personnes âgées

Les troubles de la déglutition



Les troubles de la déglutition sont un des éléments clés dans la prise en charge de l'alimentation de la personne âgée. Comment les repérer, quelles postures adopter lors du repas et comment adapter l'alimentation tout en conservant le plaisir et l'appétit sont des éléments indispensables à la formation des professionnels de la personne âgée.



Ainsi, une de nos diététiciennes, référente du pôle seniors et personnes âgées est allée se former à cette thématique auprès de spécialistes à Paris afin de pouvoir former au mieux les équipes soignantes d'EHPAD mais aussi les aides à domicile.

Formations professionnelles



Nos formations sont personnalisées en fonction des besoins de chaque structure (thèmes, durée, format,...) et du public.

Nous sommes spécialisés notamment dans la nutrition préventive de la personne âgée en institution et/ou à domicile, la dénutrition/déshydratation, les troubles de la déglutition, le manger-main et bien d'autres exemples encore.

ALORS N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER AFIN QUE NOUS PUISSIONS CONSTRUIRE ENSEMBLE UNE FORMATION ADAPTÉE À VOTRE STRUCTURE !

Jeunesse et famille



Bilan de #FoodActeur 2019-2020



**NOMBRE DE
COLLÈGES INSCRITS**

- 14=nombre de collèges ayant débuté l'action
- 11= nombre de collèges ayant eu les 4 séances
- 6= nombre de collèges où l'action est terminée



**NOMBRE DE COLLÉGIENS AYANT
ASSISTÉ AUX 4 SÉANCES**



NOMBRE DE SÉANCES EFFECTUÉES

SÉANCE 4, RETOURS SUR LES ECHANGES DU REPAS

SENSIBLES À L'ASPECT
SENSORIEL

EVITENT LES MELANGES
CAR ALIMENTS NON
IDENTIFIABLES

PRÉFÈRENT FAIRE EUX
MÊME LEUR MELANGE AVEC
LA SAUCE OU DANS LES
SALADES BAR

EVITENT LES INCONNUS

QUESTIONNAIRE SATISFACTION

32%
D'ÉLÈVES
INTÉRESSÉS

6%
D'ÉLÈVES
RASSURÉS

42%
D'ÉLÈVES
SATISFAITS

RECETTES PREFEREES

SOUPE DE LÉGUMES

FONDUES DE POIREAUX

GRATIN DE CHOU FLEUR

Et aussi, ce trimestre ...



- Programme "**Cœur actif**" pour les personnes ayant des facteurs de risques ou atteintes de maladies cardiovasculaires, subventionné par l'**ARS** à Plouhinec (29) et Plouigneau (29)
- Ateliers cuisine auprès de l'**Association des diabétiques du Finistère**
- Conférence sur l'alimentation au fil des âges à la **médiathèque de Ploudalmezeau** (29)

- **Séances sur le petit-déjeuner et sur le sommeil** auprès des élèves de 6ème lors d'une semaine d'intégration au **collège de Saint-Pol-roux** à Brest (29)
- **Séances nutrition** auprès des élèves de 6ème, financées par **Harmonie Mutuelle**, au collège Saint-Anne à Plougastel-Daoulas (29)
- **Programme parentalité** avec ateliers cuisine auprès de parents sur alimentation du jeune enfant à Kérangoff Brest (29) et à Landivisiau (29) financé par l'**ARS**
- Conférence lors des "causeries de la parentalité" avec le service éducation-jeunesse de **Plouguerneau** (29)



- Programme de prévention **Bien vieillir Bretagne** à Plouarzel (29) et Arzano (56)
- Programme "Sénior Actif" subventionné par la **Conférence des financeurs du Finistère** à Commana, Rosnoën
- Café seniors au **centre social Jean Jacolot au Relecq-Kerhuon (29)** sur le thème: "les aliments ultra-transformés"
- Intervention pour le **stage de préparation à la retraite** des futurs retraités de la préfecture des Côtes d'Armor, **avec l'UBO**



- Ateliers cuisine avec des résidents des **FJT des Amitiés d'Armor** à Brest (29)
- Ateliers cuisine avec des adolescents de la **MPT de Pen ar creach** à Brest (29): "un mois, une recette"
- Atelier cuisine "Cuisine équilibrée, simple et pas chère" au **centre social de Bellevue** de Brest (29)
- Animation de l'**Escape Game "Subsistance"** dans le cadre de la journée Bien-être avec le **Reso** de Brest (29)



- **Formations E3S:**
 - Niveau 1: les sessions 2 à Rennes (35) et Quimper (29) et la session 3 à Guerlédan (22)
 - Niveau 2: 3 modules complémentaires à Brest (29), Quimper (29) et Rennes (35)
 - Sessions privées pour les centres nautiques du Finistère, Domicil'gym



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 (29)
- Animation d'ateliers cuisine seniors et de conférences dans le cadre du programme **Vas-Y!** (Fondation Ildys) dans différentes communes du Finistère (29)
- Animation d'ateliers cuisine auprès de seniors au **Centre social Jean Jacolot** du Relecq-Kerhuon (29)
- Intervention auprès des classes de CP de la **ville de Brest** (29)
- Formation auprès des futur.es assistant.es maternel.les avec l'**ITES** (29)
- Intervention auprès des classes de 5ème des collèges du Finistère avec le **Conseil départemental 29**