

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



## Automne 2021 Newsletter n°79

Nous connaissons depuis cet été une forte augmentation de nos activités. Cela nous a mené à recruter deux nouveaux salariés en la présence de Clara Cissou (diététicienne-nutritionniste) et Nicolas Debled (enseignant en activités physiques adaptées et santé) qui viennent renforcer l'équipe. Nous les laissons donc se présenter à travers deux portraits chinois.

## PORTTRAITS CHINOIS



*Nicolas*

**Si j'étais un plat ?** Sardine à l'huile sur une tranche de pain-beurre

**Si j'étais un aliment ?** Tomme de montagne

**Si j'étais une activité physique ?** VTT

**Si j'étais un lieu ?** Les Plomarc'h

**Si j'étais une plante ?** Un olivier

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

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

La victoire de la route du rhum de Mick Birch en 1978 avec 98 secondes d'avance sur Michel Malinovsky



*Clara*

**Si j'étais un plat ?** Un ramen

**Si j'étais un aliment ?** Une pâtisserie orientale

**Si j'étais une activité physique ?** Un circuit training

**Si j'étais un lieu ?** Les jardins de Marqueyssac

**Si j'étais une plante ?** Un cerisier du Japon

**Si j'étais un animal ?** Un chat

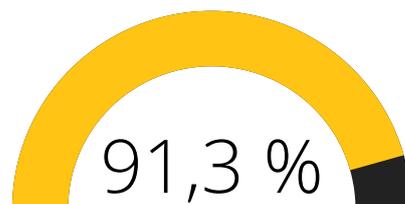
**Si j'étais un évènement historique ?** Le discours de Martin Luther King le 28 août 1963





# Sport santé

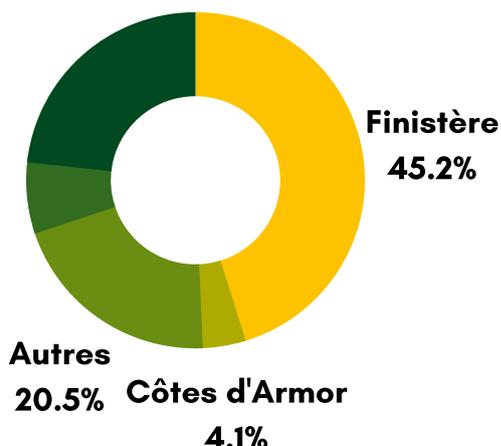
## Bilan des formations E3S



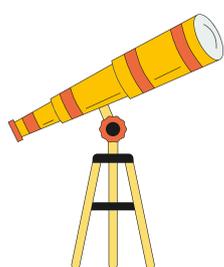
Parmi les 80 éducateurs sportifs ayant participé à la formation E3S niveau 1 (Educateur Sportif Sport Santé) en 2021, 73 d'entre eux ont validé la formation (Pourcentage de réussite de 91,3 %).

**Ille et Vilaine**  
23.3%

**Morbihan**  
6.8%



La majorité des E3S niveau 1 formés cette année par Défi santé nutrition sont Finistériens (45,2 %) et Breilliens (23,3 %). Le faible pourcentage de costarmoricains formés par Défi santé nutrition peut s'expliquer par l'activité du campus sport Bretagne de Dinard, proposant également cette formation.



*La dernière session de formation E3S se déroule actuellement et prendra fin début décembre (niveau 1 et niveau 2). Le nombre d'éducateurs sportifs formés par Défi santé nutrition sera donc plus conséquent, et nous espérons passer le cap des 100 éducateurs sportifs formés pour l'année 2021 !*

## Programme Cœur actif

C'est le grand retour des programmes Cœur actif ! Mis entre parenthèses en raison de la situation sanitaire, ils font eux aussi leur rentrée.

A destination des publics présentant des antécédents, une pathologie, ou des facteurs de risque cardiovasculaires, ils se composent de 7 séances d'activité physique adaptée et 3 ateliers discussion alimentation.

Ils débiteront cet automne à Brest (29), Plouigneau (29), et Cavan (22).





# Jeunesse et famille

## Bilan de #FoodActeur 2020-2021



**NOMBRE DE COLLÈGES INSCRITS**

- 11 = nombre de collèges ayant débuté l'action
- 10 = 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

PENSAIENT QUE LES MENUS VÉGÉTARIENS ÉTAIENT MIS EN PLACE UNIQUEMENT PARCE QU'IL Y A PLUS D'ÉLÈVES VÉGÉTARIENS

EVITENT LES INCONNUS

### QUESTIONNAIRE SATISFACTION

39%  
D'ÉLÈVES INTÉRESSÉS

7%  
D'ÉLÈVES RASSURÉS

44%  
D'ÉLÈVES SATISFAITS

### RECETTES PREFEREES

SOUPE DE LÉGUMES

RATATOUILLE

GRATIN DE CHOU FLEUR

COUSCOUS

# Prévention pour tous



## Interventions dans le cadre des Defis FAP de la MAB

### LES STRUCTURES INVESTIES:

Mairie de Plouguerneau

PL Recouvrance (Brest)

CS Bellevue (Brest)

CS Pen ar creach (Brest)

Epicerie solidaire  
(Brest Bellevue)

Défi santé nutrition a été formé par la Maison de l'agriculture biologique pour pouvoir intervenir sous forme de conférence et d'atelier cuisine dans le cadre de leurs Défis Foyer à alimentation positive.

Les interventions permettront aux familles de renforcer leurs savoirs et savoirs faire sur la diversification des protéines et le moindre raffinage des céréales bio, entre autres. L'objectif du Défi FAP étant d'augmenter la consommation de produits bio locaux sans augmenter le budget des familles dédié à l'alimentation.

## Formation "Alimentation et activité physique des jeunes: promouvoir une dynamique post-confinement"

Cette formation a été initiée par les coordinateurs des mairies de quartier suite aux difficultés rencontrées après les différents confinements par les acteurs de quartiers. Elle a pour objectif de favoriser un cadre propice à une alimentation équilibrée et adaptée et une activité physique régulière des jeunes.



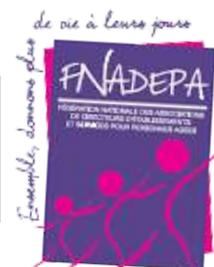
Composées de 6 séances de 1h30, les 2 dernières sont dédiées la réflexion pour développer des actions pour remobiliser les jeunes





# Seniors et personnes âgées

## Formation FNADEPA



La FNADEPA (Fédération nationale des directeurs d'établissements pour personnes âgées) a fait de nouveau appel à Défi santé nutrition pour assurer des formations sur la thématique de la nutrition de la personne âgée résidant en EHPAD. Ainsi 2 journées de formations sont programmées à Vannes cet automne sur la "Prévention et prise en charge de la dénutrition" et sur "la mise en place d'un projet manger-main". Ces formations s'intègrent dans le catalogue de formations que nous proposons pour des équipes soignantes, hôtelières mais aussi des équipes de restaurations ou d'auxiliaires de vie à domicile.

Si vous travaillez au sein d'un EHPAD, d'une structure de services à domicile ou de portage de repas, n'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions trouver ensemble une offre de formation adaptée à vos besoins.



## Programme aidants familiaux AGIRC-ARCCO

Le centre de prévention AGIRC-ARCCO de Brest organise des bilans de santé auprès de séniors et d'aidants familiaux. A l'issue de ce bilan, chaque personne se voit proposer un parcours de prévention adapté sur différentes thématiques. Nous proposons ainsi pour les aidants familiaux du centre des parcours de prévention nutrition composés de 6 séances sous formes d'ateliers cuisine afin d'aborder de manière ludique et conviviale les recommandations nutritionnelles et de favoriser le bien-être pour cette population qui peut aisément s'oublier en tant que personne, au profit de son rôle d'aidant.

# Et aussi, ce trimestre ...

- 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 sur le petit-déjeuner auprès des élèves de 6ème au **collège de Saint-Anne** à Brest (29)
- Programme parentalité avec ateliers cuisine auprès de parents sur alimentation du jeune enfant au **CS de Kérangoff** Brest (29) et **La Courte Echelle** à Morlaix (29) financé par l'**ARS**
- Accompagnement dans la mise en place des menus des crèches et écoles de la **mairie de Lannilis** (29)
- Conférences nutrition du jeune enfant avec le Relai petite enfance du **Haut-Léon Communauté** (29)
- Forum de la petite enfance auprès du personnels de la **petite enfance de Brest** (29)



- Programmes de prévention subventionnés par l'association **Pour Bien vieillir Bretagne** "Bien vieillir, cuisiner pour son bien être" à Brest, Combrit, Quimper et Riec et "Bien vieillir, bien dormir pour son bien être" à Kerlaz.
- Programme "Sénior Actif" subventionné par la **Conférence des financeurs du Finistère** à Commana, Motreff et Telgruc.



- Atelier cuisine "Cuisine équilibrée, simple et pas chère" au **centre social de Bellevue** de Brest (29)
- Animation de la Nutrinavette dans le cadre de la disco-soupe au **centre social de Bellevue** (29)
- Ateliers cuisine auprès des enfants des gens du voyage de l'aire de Guipavas avec **la Roulotte**
- Ateliers cuisine auprès des parents allophones au **Collège Kerhallet** de Brest (29)



- Mise en place de séances d'activités physiques adaptées à destination des jeunes (18-25 ans), au sein de 3 **Foyers de Jeunes Travailleurs de la ville de Brest** (29)
- Développement d'une action sport santé bien-être à destination des salariés de la **mission locale de Lannion** (22)



## Ils nous font toujours confiance,

- 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)
- Accompagnement nutritionnel au **Centre de Toul Ar C'hoat** à Châteaulin (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**