

### Savoir-faire (la pratique) : fragile sans le savoir

- Faire découvrir les jardins partagés/thérapeutiques
- Faire des smoothies, découvrir de nouvelles recettes
- Organiser une soirée « filles » avec cuisine et dégustation
- Organiser un défi/concours (exemple : faire une séance d'essai d'activité physique, concours de soupes)
- Organiser cueillette de fruits et légumes
- Initier un pédibus
- Ateliers nutrition (faire ses courses à pied,

accompagner durant l'achat, cuisiner ensemble, créer un livret de recettes)

- Réaliser des ateliers cuisine parents-enfants
- Mettre en place des activités pour se déplacer vers les lieux de pratique (exemple : rallye photo)

### Savoir être (comportement) : inutile sans compréhension des enjeux

- Déterminer un objectif comme manger moins de chocolat par exemple
- Aller sur le lieu d'apprentissage et/ou travail à pied

## Réorienter les services de santé



### Technique d'animation : argumentations par rapport à des informations

#### Les professionnels de santé savent forcément ce qui est bon pour les gens

- Ils n'ont pas un point de vue général
- Ils sont compétents sur un aspect de la santé (médical)
- Ils doivent travailler en partenariat pour orienter en fonction de la problématique
- Le patient peut savoir aussi ce qui est bon pour lui, d'autres professionnels peuvent aussi savoir ce qui est bon pour les gens (éducateurs sportifs, travailleurs sociaux, etc).

#### La santé des jeunes est la priorité absolue

- Les bonnes habitudes en matière de comportements favorables à la santé se prennent dès le plus jeune âge et s'acquièrent tout au long de la vie
- On prend conscience avec l'âge de l'impact sur notre santé
- Les jeunes c'est l'avenir : s'occuper de la santé des jeunes pour favoriser leur accès à l'emploi et le financement de la santé des aînés

- Les jeunes doivent être accompagnés pour faire des choix favorables à leur santé
- Il faut tenir compte des comportements alimentaires qui évoluent et de la société de consommation

#### Si je n'ai pas l'habitude de suivre les recommandations en matière de santé, je ne peux pas animer une action de prévention

- Un professionnel d'éducation/promotion de la santé formé peut transmettre un message de prévention sans adopter lui-même ce comportement : orienter vers des acteurs spécialisés

#### Les animateurs ne sont pas légitimes pour parler de santé

- Les animateurs de terrain sont les premiers contacts de proximité des publics : cela dépend du message transmis (cf. formation adaptée)

#### Le maire d'un village est, dans toutes ses décisions, un acteur de santé

- Le maire devrait être garant de la santé et de la sécurité de ses concitoyens

## Intervenants

### Bérénice BRES

Ireps Bourgogne Franche-Comté

### Muriel MORLANS

Ireps Bourgogne Franche-Comté

### Rachel GARCENOT et Marine HUMBERT

Direction des Solidarités et de la Santé,  
Grand Chalon

### Cécile LAGIER et Myriam GRANDGEORGES

Dijon ville santé, Ville de Dijon

### Myriam SPRINGAUX

Ireps Bourgogne Franche-Comté

## Journée régionale de la prévention Promotion de la santé



# ATELIER NUTRITION

«Bien dans ma ville»

9 décembre 2016

## Ce qui a été dit !

Pour accompagner le Programme National Nutrition Santé, (PNNS) un réseau de collectivités locales actives existe en France (villes, départements, régions). Ainsi en région Bourgogne Franche-Comté, plusieurs collectivités adhèrent aujourd'hui à cette charte et mettent en place des projets de prévention et de promotion de la santé.

En effet, par leurs liens avec les populations et par leurs domaines d'interventions variés (tels que la salubrité de l'habitat, la salubrité publique, les activités de loisirs, l'école ou l'action sociale), les collectivités sont des acteurs importants. En renforçant la capacité des personnes à faire des choix favorables à leur santé, elles contribuent à améliorer leur qualité de vie (environnements favorables tels que des espaces et actions en faveur de l'équilibre alimentaire ou des espaces de loisirs adaptés à la pratique d'activité physique).

**La charte d'Ottawa permet de créer des actions efficaces en s'appuyant sur plusieurs stratégies comme sur le développement de connaissances, l'acquisition de compétences ou encore des outils de communication, le développement d'infrastructures, etc.**

Cet atelier se propose d'illustrer les 5 axes de la charte d'Ottawa, au travers d'actions / projets / leviers accessibles aux collectivités et autres acteurs.

## Technique d'animation : problématique proposée

Suite aux résultats d'une enquête, montrant l'augmentation du surpoids chez des enfants de CE2 d'une ville de 20 000 habitants; Réunion d'un groupe de travail, composé d'élus (à la santé, à l'urbanisme, au sport, à l'éducation, à la petite enfance...), chargés d'élaborer des propositions afin de prendre en compte cette problématique et de définir les grands axes d'une politique municipale nutritionnelle.

Ce groupe est accompagné d'un expert (pouvant témoigner de projets menés dans d'autres territoires) et d'un animateur (qui fera émerger des stratégies, des actions possibles, des partenaires à mobiliser...).

- Favoriser l'accès aux équipements sportifs : journées portes ouvertes, une politique tarifaire adaptée
- Favoriser la pratique d'activités physiques : activités ludiques et attractives, animation d'espaces verts, parcours santé, créneaux piscine
- Promouvoir et animer les modes de vie actifs dans des lieux privés (centres commerciaux)
- Utiliser les nouvelles technologies d'information et de communication pour communiquer sur des actions
- Mettre en place une signalétique adaptée pour informer les personnes des lieux et distances
- Organiser un aménagement urbain favorable :
  - à la santé (éco quartiers, adapter les horaires du marché aux rythmes de travail comme un marché nocturne)
  - à la pratique d'activités physiques (pistes cyclables, parcours aménagés, aires de jeux, cour d'école, etc.)
- Renforcer la qualité nutritionnelle des repas dans les établissements proposant une restauration collective (bio, produits locaux) et goûters collectifs
- Rechercher le soutien (notamment financier) d'institutions (ARS, DRJSCS, etc.), construire des partenariats institutionnels (ex : CLS)
- Travailler dans la transversalité, renforcer les liens entre l'éducation, l'animation, le sport, le social, la santé et l'environnement
- Mettre en place des actions pédagogiques auprès de tout public :
  - enfants (temps périscolaires, ...)
  - enfants-familles (olympiades, éducation au goût, partage de recettes, ateliers cuisine, menus à élaborer, conférences, sur des thématiques de découverte du goût, des 5 sens, etc.)
  - intergénérationnel

## Technique d'animation : le plan d'une ville PNNS idéale

A l'aide de cartes illustrant des établissements sociaux, sanitaires, des moyens de transport, des infrastructures sportives... les participants positionnent les éléments à leur convenance et identifient les freins et les leviers à l'action.

### LEVIERS À L'ACTION

- Volonté politique, priorité institutionnelle
- Accessibilité des services de santé et de loisirs aux publics (transports, tarifs et horaires adaptés)
- Création d'emploi, apport touristique
- Promotion des déplacements actifs (vélos, marche à pied...)



## Technique d'animation : la Troïka

Les participants évoquent une problématique et identifient des pistes de solution dans un temps limité.

### Comment améliorer la participation dans nos actions ?

Veiller à ce que chacun puisse participer en fonction de ses besoins, de ses moyens et de ses intérêts ; stratégies de prévention par les pairs - Laisser le temps à la personne d'évoluer en fonction de son rythme - Travailler sur les représentations (vécus, difficultés, envies).

Une mise en confiance, se sentir admis et légitime et que le professionnel soit également admis et légitime. En tant que professionnel, il faut aussi accepter que les modalités de participation effectives ne soient pas celles attendues.

Dimension positive de la santé.

### Comment faire en sorte de faire venir les jeunes en surpoids du quartier pour exprimer leurs besoins et adapter les actions ?

Organiser une journée sport alimentation qui s'adresse à tous pour éviter la stigmatisation, en parlant plutôt de nutrition ou de malnutrition que d'obésité : communiquer (porte à porte, flyers...) - Sensibiliser un maximum d'acteurs, y compris les médecins.

### Comment mobiliser la communauté parentale sur les enjeux de santé liés à l'équilibre alimentaire dès la petite enfance ?

Recueillir les besoins et attentes des parents - Apporter de l'information - Rassurer sur les compétences parentales / Échange de bons procédés entre parents ; ateliers parents / professionnels ; transmission par les pairs (guide réalisé par et pour les parents) ; carnet de liaison professionnel parents.

### Comment faire en sorte de faciliter l'accès à tous aux activités physiques ?

Attention aux termes utilisés : « sport » ou « activités sportives » renvoie à l'idée de compétition, de performances qui ne correspondent pas à tout public.

Pour les personnes âgées, qui n'ont pas envie de faire du sport ou de rencontrer uniquement des personnes âgées, proposer des activités intergénérationnelles. La notion d'engagement à long terme peut freiner certaines personnes. S'appuyer sur :

➤ **les structures privées** : associations, comités d'entreprises, mutuelles, ...

➤ **les structures publiques** : CCAS, collectivités (ex. : mise à disposition de la salle des fêtes à des professionnels qui proposent des activités physiques, avec des petit-déjeuners variés, yoga en plein air avec des rdv internet)

➤ **des démarches collectives** : de transport, de rencontres pour sortir de la performance, de l'isolement

➤ **des démarches culturelles** (découverte de la montagne et poésie, la musique et le mouvement...)

### Quelles sont les pistes de solution qui permettent d'impliquer les personnes sur le long terme ?

Le pouvoir d'agir que les personnes peuvent retrouver grâce aux actions auxquelles elles participent, va leur permettre d'être acteur - valoriser leurs capacités :

➤ l'idée de pairs, d'avoir un modèle mais aussi d'être modèle, de devenir une personne ressource qui sécurise

➤ volonté politique de laisser faire les personnes concernées et donc de laisser du temps

➤ mettre en place des indicateurs d'évaluation dès l'élaboration du projet afin d'être en mesure de produire des données qui permettent de montrer l'impact, les résultats - Pérennité des subventions - Difficulté de mobiliser des financements sur des évaluations.

Le changement de comportement ne résulte pas que d'une action / Travailler en partenariat et en réseau.

## Technique d'animation : triade d'acquisition des compétences

### Savoirs (connaissances) : la base, mais inutile si utilisé seul

➤ Représentation des effets du surpoids ; forum du sport avec présentation des activités physiques adaptées

➤ Définitions de l'équilibre alimentaire et de l'activité physique

➤ Diffuser un spot de communication à la télé

➤ Acquérir des connaissances sur les aliments et la façon de les cuisiner

➤ Faire connaître les dispositifs existants en collaboration avec les partenaires