



Newsletter N°66 Novembre 2016

ENTREPRISE



Salon PREVENTICA

Nous y étions !

PREVENTICA, le salon du Bien-être et de la Qualité de Vie au Travail s'est tenu du 4 au 6 octobre derniers à Rennes. Défi santé nutrition y a rencontré un grand nombre de professionnels qui s'intéressent au bien-être de leurs salariés, passerelle inégalable pour une efficacité au quotidien.



Petit-déjeuner MEDEF

Le 30 septembre dernier, Défi santé nutrition est intervenu auprès des membres de l'Union des Entreprises - MEDEF Finistère lors d'une matinale "Alimentation, performances et rythmes de travail". Nous avons pu échanger sur le fait que « Rythmes de travail », « Equilibre » et « Plaisir » n'étaient pas des notions antinomiques et donner des pistes afin de lier ces 3 facteurs. Nous avons également appréhendé en quoi notre alimentation peut être déterminante pour notre santé et notre bien être, élément indispensable à notre équilibre personnel et professionnel.





SÉNIORS-PERSONNES ÂGÉES



Formation texture



Depuis 4 ans, Défi santé nutrition valide les menus des 10 EHPAD des Amitiés d'Armor. Cette année, 1 à 2 cuisiniers de chaque établissement a pu suivre une formation « Alimentation traditionnelle modifiée » en partenariat avec le cuisinier-

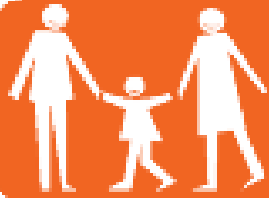
formateur, M Pascal Lambré. L'objectif: renforcer les compétences des cuisiniers pour qu'ils puissent proposer aux résidents ayant des troubles de mastication ou de déglutition les mêmes menus qu'aux autres résidents. En effet, adapter la texture de repas équilibrés tout en alliant le plaisir gustatif permet de favoriser leur consommation et ainsi la couverture des besoins nutritionnels.



Cap Retraite: Projet Bien Vieillir

Avec le soutien financier de CAP Retraite Bretagne et en partenariat avec le centre socioculturel et le CLIC, Défi santé nutrition va mener sur le canton de Lesneven un projet autour de l'alimentation et du Bien Vieillir afin de préserver l'autonomie des séniors. Le groupe pourra renforcer ses connaissances des recommandations nutritionnelles protectrices du Bien Vieillir grâce à des ateliers discussions, des ateliers cuisine et un atelier autour de l'activité physique.





Jeunesse et famille

Guipavas et l'alimentation des jeunes



Lors de la semaine du Goût, Défi santé nutrition est intervenu sur le thème « Goûtons et non gloutons » auprès des élèves de CE2 de la ville de Guipavas.

L'objectif de l'animation, sous forme d'ateliers pratiques, était de leur montrer l'importance de déguster pour mieux apprécier les aliments. Pendant les vacances scolaires, Défi santé nutrition interviendra également lors des ateliers parents-enfants «La parenthèse». Ces ateliers cuisine permettront de sensibiliser à l'équilibre alimentaire tout en étant à l'écoute de ses sens et sensations : signaux de faim, goût, odorat ...

Les ateliers Nutrition de la MSA



Défi santé nutrition continue d'animer, en tant qu'expert de la nutrition, les 5 modules du programme « Nutrition Santé » des adolescents sur deux Maisons Familiales et Rurales du Finistère.

Cette année, la MSA a mis en place un 2ème programme Nutrition composé de 3 modules, mais cette fois-ci en direction des parents et des professionnels de la petite enfance. Il comporte un module sur la diversification alimentaire, un autre sur l'étiquetage alimentaire et un 3ème sur les astuces de repas en famille. La maison de l'enfance de Gouesnou commence ce programme ce mois-ci.





Prévention santé



Mois sans tabac



Défi santé nutrition, en collaboration avec l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie, a participé au Mois Sans Tabac au centre commercial d'Iroise de Brest. Cette intervention, financée par l'ARS, avait pour objectif d'encourager les fumeurs à arrêter de fumer en les aidant à mieux gérer leur alimentation. Des animations permettaient de redécouvrir des goûts et des odeurs pour ne pas oublier le côté plaisir de l'alimentation!

Programme



Cœur Actif est un programme préventif pour accompagner la mise en place d'une activité physique adaptée pour lutter contre les maladies cardiovasculaires et leurs facteurs de risques.

Il se compose d'ateliers d'activité physique adaptée, encadrés par un éducateur sportif, et d'ateliers nutrition. Trois programmes débiteront d'ici la fin d'année sur Brest et Quimper.



Défi santé nutrition





Et aussi,

En septembre,



Ateliers discussion auprès des salariés des centres d'appel **Carrefour** à Evry (91) et Saint-Etienne (42)

Stage Alimentation Plaisir et santé pour les salariés du **CMB**

Formation des aides à domicile **pour les Mutuelles de Bretagne** sur les problématiques nutritionnelles du sujet âgé.



Formation sur la nutrition et la maladie d'Alzheimer pour la **FNADEPA** à Angers (49)



Formation continue des assistantes maternelles avec **Bretagne Compétence** à Guidel (56)

Conférence nutrition de la femme enceinte en situation de précarité avec le **Réseau périnatalité** à Briec (29)



Animation de **stands** pour **EOVI MCD Mutuelle** à Albi (49).

Conférence nutrition co-animée avec un cuisinier de la **Cité du Goût** à Guingamp (22)

Atelier santé ville sur le thème de la nutrition (enfants, adultes et seniors) auprès d'acteurs locaux de quartiers prioritaires de **l'agglomération Cœur Essonne** à Villemoisson (91)

En octobre,



Formation sur les recommandations du GEMRCN à **l'EHPAD** de Pont-Croix (29)

Animation de café seniors à Locmaria-Plouzané (29) et Plourin-les-Morlaix (29) dans le cadre de la semaine bleue.



Formation sur la gestion de l'alimentation et du sommeil pour les salariés travaillant à horaire décalés pour l'entreprise **Bridor** à Servon-sur-Vilaine (35) et Louverné (53)

Animation de stands pour **EOVI MCD Mutuelle** à Revel (31), Bordeaux (33) et Quimper (29)



Formation sur la nutrition et le sport au sein de la licence Aliments santé de **l'IUT de Quimper** (29).

En novembre,



Formation sur l'alimentation et les horaires décalés pour les salariés de **Cooperl Brocéliande** à Villersbocage.



Ils nous font toujours confiance,

- ✓ Intervention au sein des stages de préparation à la retraite pour **l'UBO**
- ✓ Intervention auprès des classes de CP de la **ville de Brest**
- ✓ Validation des menus des **EHPAD et crèches des Amitiés d'Armor**
- ✓ Intervention sur la nutrition lors de la formation des assistant(e)s maternel(le)s du **CLPS de Brest et Quimper**
- ✓ **Ateliers cuisine au centre social de Bellevue de Brest** pour les usagers et des personnes accueillies au sein des structures la Halte accueil Frédéric Ozanam et Le Phare
- ✓ Animation d'ateliers cuisine avec les résidents des **Foyers de jeunes travailleurs des Amitiés d'Armor de Brest**

Défi santé nutrition (DSN)

237, rue Eugène Berest - 29200 Brest tel: 02.98.43.99.17

contact.dsn@laposte.net

<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

