



Newsletter N° 65 Juillet 2016



Zoom sur l'activité physique au sein de DSN

Nos activités liant nutrition et activité physique se multiplient. De la formation de professionnels au Sport santé aux ateliers menés directement vers du grand public avec des partenaires comme la MSA, Camieg, CARSAT..., nous travaillons en collaboration avec des éducateurs physiques dont l'association Activ'sport

1

Pourquoi collaborer avec DSN?

Activ'sport est une association qui a pour objectif de proposer des activités physiques et sportives adaptées aux personnes ayant des besoins spécifiques (personnes en situation de handicap, personnes atteintes d'une maladie chronique) et d'une manière générale à toutes personnes souhaitant démarrer ou reprendre une activité physique. Les éducateurs sportifs de l'association sont spécialement formés au sport et à la santé, et utilisent une méthode d'intervention permettant de rendre les pratiquants acteur de leur santé. Défi santé nutrition travaillant dans cette même dynamique avec une thématique différente (l'alimentation) mais pour autant complémentaire, il nous a paru tout à fait naturel de travailler ensemble.

2

De votre point de vue, quel intérêt observez-vous à introduire l'activité physique dans les projets nutrition?

Une bonne hygiène de vie passe entre autre par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. En effet, ajouter de l'activité physique adaptée à une alimentation équilibrée va permettre de se tonifier, d'améliorer sa santé cardio-vasculaire et son bien-être. Les programmes mis en place par Défi santé nutrition avec Activ'sport ont pour objectif de modifier les habitudes comportementales (alimentaire et physique) et ainsi améliorer durablement le capital santé des participants, d'où l'intérêt d'allier Activité physique et Nutrition.



3

Comment adaptez-vous vos interventions selon les profils des participants?

Nous proposons des séances en petit groupe (10 personnes), ce qui permet d'individualiser les séances. Nous prenons un temps d'échange avec le participant afin que l'éducateur identifie ses besoins et qu'il nous donne l'objectif qu'il souhaite poursuivre pendant l'activité. Ensuite, les adaptations sont diverses en fonction de la personne (profil, capacités). Nous adaptons l'intensité, la fréquence et la durée de l'exercice à chacun. Le matériel utilisé peut être différent d'une personne à l'autre et le mouvement peut être également adapté. Ici l'activité s'adapte à chacun et non l'inverse. Le plus important est que la personne apprenne à se connaître, s'écouter pendant les séances, afin qu'elle suive à son rythme, car c'est bien elle qui se connaît le mieux. Nous conseillons sur les bonnes pratiques au quotidien, et sur la façon dont il est possible d'augmenter son niveau d'activité physique sans perturber complètement ses habitudes !

SANTÉ

BOUGE

Défi santé nutrition



DSN mène des ateliers discussions pour les SALARIÉS



En juin, les diététiciennes de DSN ont pu sensibiliser des salariés de deux structures **sur les notions de faim, de quantités consommées et de satiété.**

En effet, EDF (site des Monts d'arrhée) lors d'une journée Sécurité, et l'ARS Bretagne lors de l'assemblée générale de ses salariés, ont souhaité mettre en place des ateliers discussion sur l'alimentation.

DSN leur a proposé cette thématique trop souvent oubliée. Elle a été très appréciée par les salariés et a amené beaucoup de questions. Un atelier sur le **déchiffrage des étiquettes alimentaires** a également été proposé aux salariés de l'ARS.

La session de formation Educateurs Sportifs Sport Santé (niveau 1) 2016 terminée

Cette année encore, l'intérêt des éducateurs sportifs pour le Sport Santé s'est vérifié par une promotion de **40 personnes réparties sur 3 sites (Brest, Vannes et Rennes).**

Grâce à cette formation, organisée avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé (ARS) et le partenariat de la Société Française de Sport Santé (SF2S), de nouveaux clubs vont pouvoir **accueillir des pratiquants atteints de pathologies grâce à des séances sécurisées et adaptées à chacun.** Cela leur permettra, si elles le souhaitent, d'adhérer à la charte Sport Santé Bien-être mise en place conjointement par l'ARS et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS).

CHARTRE SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE
Public malades chroniques





SÉNIORS-PERSONNES ÂGÉES



Formation pluridisciplinaire Alimentation et Maladie d'Alzheimer en EHPAD

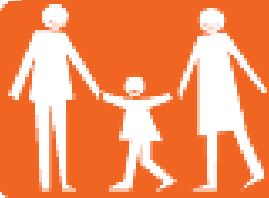


Défi santé nutrition a développé une **nouvelle formation** sur l'**alimentation** et la **maladie d'Alzheimer** afin d'aider les professionnels à **accompagner les résidents** de façon plus adaptée. Cette formation permet de mieux **connaître l'impact de l'évolution** de la maladie sur l'alimentation ainsi que **ses conséquences nutritionnelles**, mais surtout d'**améliorer sa pratique** au niveau de la prise en charge, en cas de **troubles du comportement alimentaire** par exemple. Une formation s'est déroulée au sein de l'EHPAD de Pont Croix en juin.

Bien vieillir à Concarneau: Cuisinier et bouger pour son bien-être

A **Concarneau**, Défi santé nutrition mène un projet en partenariat avec **Activ'sport** et financé par l'**ARS Bretagne** qui vise à **préserver l'autonomie des personnes âgées** vivant à domicile tout en travaillant avec les **réseaux locaux** existants. Les **ateliers cuisine** et les séances d'**activité physique** adaptée aideront à **prévenir la fragilité nutritionnelle** et à **maintenir les capacités physiques** et **cognitives** des personnes âgées. Ce programme apporte un réel plaisir aux participants, qui sont heureux de se retrouver pour cuisinier et bouger ensemble.





Jeunesse et famille

Formation Nutrition auprès de maîtresses de maison



Défi santé nutrition a formé 7 maîtresses de maison de l'Institut Médico Educatif (IME) des **Papillons Blancs du Finistère** et de la **Fondation Ildys**. Cette journée de **formation très concrète** a permis d'aider les professionnelles concernées à mieux **gérer l'alimentation** des bénéficiaires grâce à la **création d'outils adaptés à leur structure sur la conception de menus**.

Accompagnement Nutrition auprès de l'Institut d'Education Motrice (IEM) de Dirinon

Défi santé nutrition accompagne les professionnels de l'**IEM de Dirinon**. L'objectif étant d'**améliorer les pratiques sur la prise en charge nutritionnelle**, de **répondre aux attentes et besoins** des professionnels et des jeunes fréquentant l'établissement. Des **ateliers culinaires** auprès des jeunes sont également menés, soutenus par la **Mutualité Française**, pour les amener à **respecter au mieux l'équilibre alimentaire** sans oublier le **plaisir gustatif!**

Les pique-niques du GPAS des quartiers de la Rive droite de Brest

Groupe de Pédagogie et
d'Animation Sociale

Les diététiciennes de DSN vont mener 2 **ateliers cuisine** pour **sensibiliser** les familles du quartier sur la **composition des pique-niques** collaboratifs conçus par les jeunes lors des sorties du GPAS. Un **support sera créé** pour permettre, aux familles et animateurs présents, de **transmettre par eux même l'information** aux autres familles.

Repères
dans la cité







Défi santé nutrition








Et aussi,

En Mai,

-  **Ateliers discussion** auprès des salariés des centres d'appel **Carrefour** à Evry (91) et Saint-Etienne (42)
-  Intervention au sein d'une **formation continue** des **ADVF** sur l'alimentation des personnes âgées en partenariat avec la **Cité du Goût et des Saveurs** pour le **CNFPT**
-  **Formation** pluridisciplinaire sur la **prise en charge nutritionnelle des personnes âgées** à l'EHPAD de Pont-Croix (29)
-  **Programme de prévention nutritionnelle, Défi Cœur MSA, sur les facteurs de risques maladies cardiovasculaires**, dans le canton de Brest (29)

En juin,

-  **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 d'**ateliers discussions** et de **stands** pour **EOVI MCD Mutuelle** à Colomiers (31), Languieux (22) et Angers (49).
-  **Formation** sur l'**alimentation et travail à horaires décalés** et sur la prévention des **TMS** pour les salariés de **Cooperl-Brocéliande** à Yssingeaux (43),

En juillet,

-  **Atelier cuisine** auprès des enfants du **Centre Social Couleur** quartier de Kérourien

Ils nous font toujours confiance,



- ✓ Validation des menus des **EHPAD et crèches des Amitiés d'Armor**
- ✓ Intervention sur la nutrition lors de la formation des serveurs et des cuisiniers du **CLPS de Brest**
- ✓ 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

