



Newsletter N°71 avril 2018

INTERVIEW de Céline Le Hégarat
Diététicienne Relais sur les Côtes-d'Armor

Depuis plusieurs années, nous sollicitons des diététiciens relais pour animer et encadrer des interventions sur d'autres départements et/ou lorsque nous ne pouvons pas nous déplacer. Céline Le Hégarat fait partie des diététiciennes relais, elle travaille avec nous depuis plus de 10 ans.



Pourquoi collaborer avec Défi santé nutrition?

« Défi santé nutrition est une association de prévention, un domaine qui me tient à cœur. Cette collaboration me permet également de réaliser une autre de mes passions : l'animation de groupe. Le fait de travailler avec une équipe pluridisciplinaire et avec d'autres diététiciennes (super sympas!) est très enrichissant. »

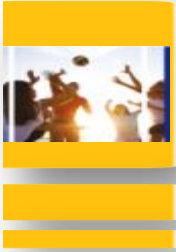
Qu'est-ce qui te plait dans notre collaboration?

« J'aime le fait que les actions soient bien organisées, que le plan d'action soit claire et en adéquation avec mes habitudes de travail. J'apprécie également le fait de travailler avec des partenaires variés et un public varié. »

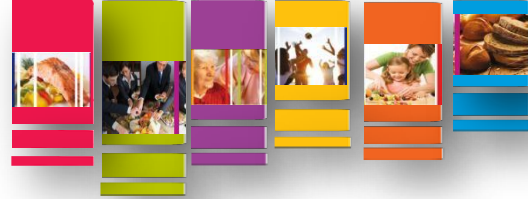
As-tu une anecdote ou une animation que tu as appréciée et que tu peux nous faire partager?

J'apprécie quand, lors d'un atelier « Bien vieillir », les participants me disent retrouver des recettes avec des saveurs d'antan (semoule à la condé aux fruits secs), s'être réconciliés avec des aliments (ex: lentilles, chou, navets...) et en redemandent quand les ateliers se terminent !





Sport Santé



Formation e-learning « Médecine générale et sport santé »



En partenariat avec l'ARS Bretagne, Défi santé nutrition a fait appel aux experts de la « Société française de sport santé » pour élaborer un cours d'aide à la prescription d'APS pour les médecins généralistes, consultable gratuitement sur internet.

Pourquoi, comment et avec qui intégrer l'activité physique et sportive dans la pratique préventive et thérapeutique ?

Le médecin généraliste est un acteur clé de la prévention, notamment par le dépistage de la sédentarité et des pathologies qui lui sont liées. Il peut ainsi utiliser l'activité physique comme moyen de prévention. Mais l'activité physique a également des vertus thérapeutiques dans de nombreuses pathologies comme le cancer, le surpoids, l'hypercholestérolémie, l'hypertension ... Ainsi, en fonction de leurs besoins et aptitudes, le médecin peut orienter ses patients vers les structures de pratique les plus adaptées, en s'appuyant sur un **réseau d'acteurs Sport Santé Bien- Etre de proximité**.

Inscription ouverte, appelez-nous !

Formation « Devenir Educateur Sportif Sport-Santé » (E3S)

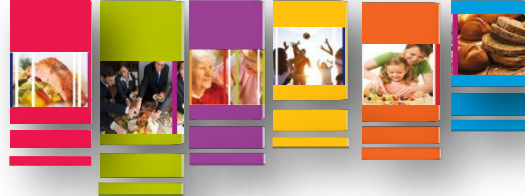
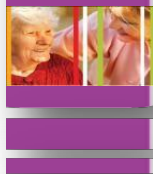
Très grand succès cette année : 68 inscriptions pour la 1ère session.

Une 2^{ème} session a été ouverte : elle débutera le 18 mai 2018 (e-learning) avec 2 présentiels en septembre et octobre sur Quimper et Rennes. Il reste quelques places sur Quimper.

L'année dernière 75% des éducateurs ont reçu leur certificat. Félicitations !



SÉNIORS ET PERSONNES AGÉES

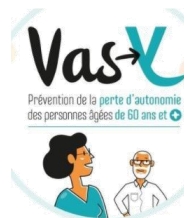


La Conférence des financeurs



La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie est l'un des principaux dispositifs de la loi d'adaptation de la société au vieillissement. Il a pour objectif de coordonner, dans chaque département, les financements de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus autour d'une stratégie commune.

Dans ce cadre, Défi santé nutrition a imaginé un projet « SÉNIORS ACTIFS : cuisiner, bouger et mieux dormir ». Il intègre des ateliers discussions sur l'alimentation et le sommeil, des ateliers cuisine ainsi que des séances d'activités physiques, Il a pour but de favoriser l'autonomie et le maintien des seniors à domicile et de les guider à faire des choix éclairés favorables pour leur santé. Ainsi, sur l'année 2018, 4 programmes vont se mettre en place sur le Finistère (2 sont actuellement en cours sur Santec et Pont-croix).



La fondation Ildys a mis en place, dans ce même contexte, le dispositif VAS-Y, SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET VIE PRATIQUE. Il regroupe 7 thématiques dont la nutrition. C'est pour cette thématique que la fondation a fait appel à Défi santé nutrition afin d'animer, auprès de 10 groupes, des ateliers cuisine sur différents thèmes tels que « repas du soir », « cuisiner sans viande » ou encore « utiliser les restes ».

Appel à projet CAP retraite

2 programmes

« BIEN VIEILLIR, CUISINER POUR SON BIEN ÊTRE »



22

personnes sensibilisées



Bilan très positif

En 2017, à

Châteauneuf du Faou avec le centre social ULAMIR et Brest avec l'ORB



95% ont pris de conscience de la **place de l'alimentation** dans le « bien vieillir »

91% ont acquis des connaissances Sur l'alimentation



91% pensent mettre ou ont déjà mis en place **des changements dans leurs habitudes alimentaires.**




86% pensent ou ont mis en place **une activité physique:** « marcher », « jardiner », « faire de l'aquagym »...

Défi santé nutrition

Santé au travail



Bonduelle



Le site Bonduelle Traiteur de Rosporden a organisé une journée santé sécurité au travail pour ses salariés. Dans ce cadre, une professionnelle de Défi santé nutrition est intervenue sous forme d'ateliers discussion courts tout au long de la journée, A partir d'un quiz, les objectifs étaient de lever certaines idées reçues sur **L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE** par rapport aux **HORAIRES DÉCALÉS** et de renforcer les connaissances sur les **LEVIERS ET LES FREINS DU SOMMEIL**.



MERALLIANCE



Adapter nos interventions à l'organisation des structures, telle est notre démarche. Ainsi pour Meralliance, nos interventions sur le sommeil et l'alimentation seront **DIFFÉRENTES EN FONCTION DES SITES DE PRODUCTION**.

Sur le site de **Landivisiau**, où la cinquantaine de salariés travaillent de journée, nous interviendrons sous forme **D'ATELIERS DISCUSSIONS** d'une heure sur la pause méridienne.

Pour le site de **Quimper**, nous interviendrons sous forme de **STAND AVEC DES ATELIERS FLASH** sur les aliments préconisés en **COLLATION** ou sur les **FREINS ET LEVIERS AU SOMMEIL** en fonction des thématiques.



Défi santé nutrition 

Jeunesse et famille



De nouveau cette année, Défi santé nutrition réitère des interventions sensorielles et ateliers culinaires parents/enfants. Voici quelques exemples:

Maison Pour Tous du Guelmeur à Brest



En février, DSN a proposé 2 ateliers parents/enfants:

- un **ATELIER SENSORIEL** pour permettre d'échanger sur l'alimentation des jeunes enfants, tout particulièrement sur les comportements alimentaires
- un **ATELIER DISCUSSION** sur l'alimentation des tout-petits



Pendant les vacances d'avril, DSN proposera 2 **ATELIERS CULINAIRES** pour les parents:

- "légumes en folie et échanges d'astuces culinaires" 2-6 ans
- "Petits pots et échanges d'astuces culinaires" pour les 6 mois-2ans

Service Action Educative Jeunesse de Guipavas



DSN intervient **POUR** la ville de Guipavas depuis quelques années. Nous poursuivons nos actions :




- auprès des Grandes Sections pour les sensibiliser à la nutrition par le biais d'une **histoire sensorielle** avec une première approche sur **l'écoute des signaux de faim**
- lors des ateliers parentalité « Parenthèse » pour sensibiliser à l'alimentation par le biais **d'ateliers cuisine**. Cette année, nous proposons le thème : « *Un légume de saison décliné en plusieurs recettes* »


Et aussi,




En mars


 **Intervention au sein du stage de préparation à la retraite** pour les salariés des préfectures de Bretagne à Vannes (56) proposé par l'UBO et à Brest (29) pour les salariés du CHU de Brest


 **Intervention sur l'alimentation et le sport pour les étudiants** lors de la Nuit de la forme à l'UBO de Brest (29)


 **Animation de conférences tout public** pour la MSA à Crozon (29) et Saint Evarzec (29)


En avril,

 **Intervention lors des Jeudis de Seniors** sur les fruits et légumes de saison, résidence Kerhéol, à Brest (29)

 **Atelier discussion pour des seniors** adhérents à la mutuelle EOVI-MCD à Nantes (44)

 **Programme Cœur Actif** à Chateaulin (29) auprès de personnes ayant des facteurs de risques cardiovasculaires, subventionné par l'ARS.

 **Formation sur la gestion du sommeil** pour les salariés de Délifrance de Theix (56)

 **Interview** sur le thème de la nutrition sur la station Radio Evasion au Faou (29)

 **Intervention lors du Salon Séniors** de Poulan Sur Mer (29)

En mai,

 **Intervention sur l'alimentation et les horaires décalés sous forme d'ateliers discussions** auprès des salariés de GTIE à Bruz (35)

Ils nous font toujours confiance,



- ✓ Intervention auprès des classes de CP de la **ville de Brest (29)**
- ✓ Validation des menus des **EHPAD et crèches des Amitiés d'Armor de Brest (29)**
- ✓ Intervention sur la nutrition lors de la formation des assistant(e)s maternel(le)s du **CLPS de Brest (29) et Quimper (29)**
- ✓ Intervention sur la nutrition au sein de la formation de CAP cuisinier , CAP Serveurs et CAP Commis du **CLPS de Brest (29)**
- ✓ Animation d'ateliers cuisine auprès de séniors au **Centre social Jean Jacolot du Relecq Kerhuon (29)**

Défi santé nutrition (DSN)

237, rue Eugène Berest - 29200 Brest tel: 02.98.43.99.17

contact@defisantenuitrition.fr

<http://www.defisantenuitrition.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

