

# Défi santé nutrition

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

Hiver 2022

Newsletter n°80



QUE 2022 SOIT DYNAMIQUE !

*Bonne année  
à tous*

L'équipe de Défi santé nutrition vous souhaite une excellente année 2022. Qu'elle soit riche en rencontres, en partage et en engagements bienveillants et solidaires.

Nous espérons retrouver plus de convivialité et de lien social dans chacun de nos ateliers et formations. Continuons à défendre ces valeurs fondamentales qui encouragent et stabilisent des changements de comportements vers une meilleure santé.

Restez en bonne santé pour vous et pour vos proches et continuons à lutter contre le repli sur soi.





# Organisme de formation



*Le monde de la formation professionnelle évolue avec la loi « Avenir professionnel ». Notre association- organisme de formation souhaite développer plus de visibilité quant à la qualité et l'importance des contenus de prévention en santé que nous développons dans nos différentes formations. Pour cela nous avons validé la certification Qualiopi en novembre dernier suite à l'audit réalisé par ICPF (organisme de certification des prestataires de formation). Ces nouvelles exigences de qualité font évoluer nos formations professionnelles.*

- *Vous pouvez retrouver l'ensemble des formations que nous proposons sur notre site internet : <http://www.defisantenutrition.fr>. Celles-ci sont réparties en 4 catégories :*
  - ***Jeunesse et famille:** Alimentation des enfants de moins de 3 ans - Elaboration des menus en restauration collective - Elaboration des menus des enfants de moins de 3 ans - Mise en place de projet alimentation et activité physique des jeunes - Posture et accompagnement au temps de repas.*
  - ***Santé au travail :** Alimentation et rythmes de travail décalés - Mieux manger au quotidien- Sommeil et rythme de travail - Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)*
  - ***Seniors et personnes âgées :** Mise en place d'un projet "manger-main" pour le personnel de structure d'accueil de personnes âgées - Nutrition de la personne âgée à domicile - Prévention et accompagnement des troubles de la déglutition chez la personne âgée - Prévention et prise en charge de la dénutrition chez la personne âgée en structure d'accueil- Problématiques nutritionnelles de la personne résidant en EHPAD - Qualité des repas servis en établissement d'accueil pour personnes âgées.*
  - ***Sport santé :** Formation éducateur sportif sport santé (E3S niveau 1) - Formation éducateur sportif sport santé niveau 2 : Cancer / Coeur Obésité Diabète / Maladies respiratoires / Troubles Musculo-Squelettiques / Vieillesse et perte d'autonomie - Formation Forme Santé.*

# Prévention pour tous

## Programme Moov'eat



Pour inciter les jeunes de 16 à 25 ans à bouger plus et manger de manière plus saine et durable, Défi santé nutrition met en place le programme MOOV'EAT, financé par l'ARS Bretagne.

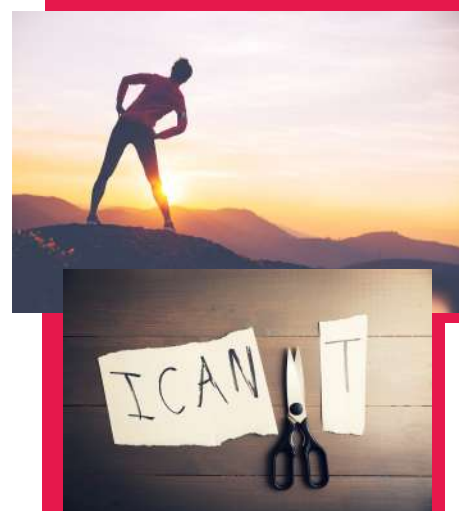
En partenariat avec l'IBEP, Initiative formation et le CLOUS, ces programmes de 12 séances proposeront aux jeunes de participer à l'escape game "Nutrigame", de tester différentes activités physiques (course orientation, VTT, Stretching, sports collectifs), de cuisiner, d'être acteur de leurs achats et de visiter une ferme bio.



## Je bouge pour ma santé

Depuis 2021 l'ARS Bretagne nous accompagne pour développer un programme intitulé "je bouge pour ma santé". Ce programme à destination des 16-25 ans fonctionne très bien grâce aux différents partenaires mobilisés (centres sociaux, Maisons de quartier, FJT, Missions Locales,...)

Nous cherchons à encourager la mise en place d'une activité physique régulière pour améliorer la santé (physique, psychologique et sociale) des jeunes en personnalisant le plus possible la lutte contre la sédentarité et l'isolement. Retrouver confiance en ses capacités et s'engager dans une démarche dynamique pour soi, par l'activité physique, sont pour nous des facteurs essentiels de l'épanouissement tant personnel que professionnel.



# Sport santé



## Les recommandations d'activité physique

### Jusqu'à 5 ans



- Enfants actifs au moins 3 h/ jour (AP et jeux)
- Pas plus d'1 h assis ou allongé à suivre
- Temps de sommeil entre 11h et 14h /jour

### De 6 à 11 ans

- Au moins 1 h/ jour d'AP dynamiques
- Lutter contre le temps passé assis
- Faire du sport par plaisir avant tout !
- Temps de sommeil entre 9 et 11h/jour



### De 12 à 17 ans



- Au moins 1 h/ jour d'AP dynamiques
- Pas plus de 2 h assis ou allongé consécutives
- Limiter à 2 h/ jour le temps de loisirs devant un écran
- Temps de sommeil entre 8h30 et 9h30 / jour

### Adultes



- Reprendre l'activité physique progressivement
- Au moins 30 minutes d'AP dynamiques /jour
- 1 à 2 séances de renforcement musculaire/ semaine
- Assouplissement 2 à 3 fois / semaine

### Séniors



- Au moins 30 min d'AP d'intensité modérée/ jour ou 15 minutes d'intensité élevée
- Renforcement musculaire 2x/ semaine
- 2 séances d'assouplissement/ semaine (+10 minutes)
- 2 séances d'équilibre /semaine

SE FAIRE PLAISIR  
ET  
REPRENDRE  
PROGRESSIVEMENT

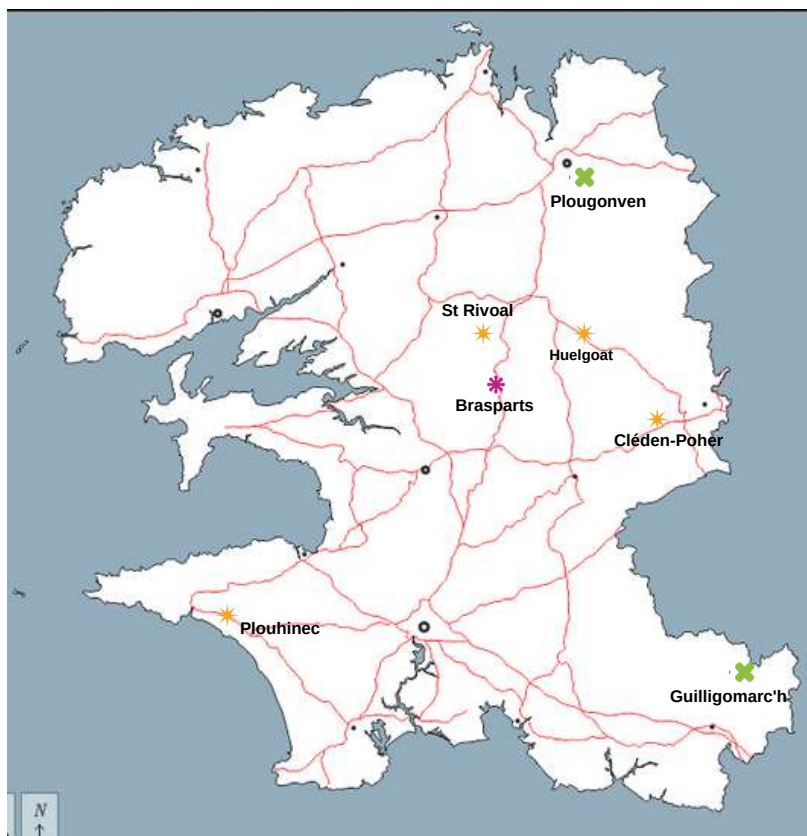




# Seniors et personnes âgées

## Programmes Seniors

Défi santé nutrition poursuit ses programmes de prévention financés par la Conférence des Financeurs 29 et Pour Bien Vieillir Bretagne sur les thématiques de la nutrition, de l'activité physique et du sommeil.



### Programmes en cours pour 2022 :

★ **Seniors actifs : Cuisiner, Bouger et Mieux dormir** (Nutrition, activité physique et sommeil) Cléden-Poher, St Rivoal, Huelgoat et Plouhinec.

✕ **Bien vieillir, cuisiner pour son bien être** (Nutrition et activité physique) à Plougonven et Guiligomarc'h.

\* **Bien vieillir, Bien dormir pour son bien être** (Sommeil) à Brasparts.



## EHPAD de Plougastel-Daoulas

Dans le cadre d'une amélioration de la prise en charge nutritionnelle des résidents, l'EHPAD HSTV de Plougastel a sollicité Défi santé nutrition pour recruter un(e) diététicien(ne). Ce contrat est effectif depuis fin 2021, à raison d'une journée par semaine.

Les missions principales sont d'intervenir sur l'organisation générale de l'établissement en termes de restauration et de nutrition. Il est également prévu le suivi individuel nutritionnel des résidents.

# Jeunesse et famille



## Formation Education au goût

le cnam  
istna



Le centre de formation du Cnam (Conservatoire des arts et des métiers) nous a sollicité en tant que référent formateur PNNS enfance pour effectuer une formation Éducation au goût à Quimper pour les professionnels des temps périscolaires/scolaires.


Cette formation a pour objectif de connaître les stratégies d'action pour l'éducation au goût chez les enfants et de sensibiliser à la mise en place d'ateliers sensoriels auprès des enfants.


## Ateliers cuisine parentalité




Dans le cadre de son CPOM avec l'ARS, Défi santé nutrition poursuit ses programmes parentalité auprès des parents dans les communes du Finistère. En ce début d'année, le Haut-Léon Communauté nous accueille avec la MFR de Plounevez-Lochrist et Le Lokal de Plouescat. Ces ateliers permettent de sensibiliser les parents à l'alimentation du jeune enfant tout en étant pour eux, un moment de partage, d'échanges et un temps pour soi.

# Et aussi, ce trimestre ...


- 
- Ateliers cuisine avec des résidents du **FJT Kerhéol** à Brest (29)
  - Ateliers cuisine avec **les parents allophones du collège Kerhallet** de Brest (29)
  - Atelier cuisine "Cuisine équilibrée, simple et pas chère" au **centre social de Bellevue** de Brest (29)
  - Animation d'atelier discussion auprès des **jeunes Prépa avenir jeunes du CLPS** de Brest (29)
  - Ateliers auprès des **diabétiques** accompagnés par l'association d'aide alimentaire **Entraide et amitiés** de Brest (29)

- 
- Conférence lors des "causeries de la parentalité" avec le service éducation-jeunesse de Plouguerneau (29)

- 
- Animation d'ateliers discussions auprès de seniors avec l'ADMR du Haut Léon (29)
  - Ateliers cuisine auprès des retraités de la caisse complémentaire AGIRC-ARCCO
  - Atelier discussion dans le cadre de la préparation à la retraite de l'ORB

- 
- Formations "Alimentation et santé" pour le **CNAM** auprès de salariés du **groupe Kermené**

## • Formations E3S:

- 
- 2 sessions de formation E3S niveau 1 programmées au premier semestre
  - 5 modules de formation E3S niveau 2 programmés pour le premier semestre 2022, dont deux nouvelles thématiques : "Vieillesse et perte d'autonomie" et "Troubles musculosquelettiques"
  - **Programme "Cœur actif"** : à destination des personnes présentant des facteurs de risques ou atteintes de maladies cardiovasculaires, subventionné par l'ARS.
- 3 programmes prennent fin dans les mois à venir (Brest (29) / Cavan (22)/ Ploeren(56)). Un prochain programme est déjà planifié à Auray (56) pour mars 2022.

## 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)
- 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)
- Suivi nutritionnel et des validation des menus au **Centre de Toul ar C'hoat** (29)
- Formation sur la santé publique et le PNNS auprès de Licence Pro et de Master 2 à l'**UCO de Guingamp**
- Formation auprès des futur.es cuisinier.es, agents de restauration formé.es au **CLPS** de Brest
- Intervention auprès des classes de 5ème des collèges du Finistère avec le **Conseil départemental 29**