

# Défi santé nutrition

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



## Printemps 2021 Newsletter n°78



Bonjour à tous,

Malgré les restrictions sanitaires et la distanciation sociale rendue obligatoire et indispensable pour vaincre la covid 19, nous continuons à vous accompagner à distance. En effet, depuis le premier confinement, nous avons aménagé malgré nous nos modes d'intervention. Nous préférons évidemment le contact humain réel et avons dû apprendre à transmettre nos contenus avec la même dynamique à travers un écran. A force d'adaptations, en limitant le nombre de personnes connectées en même temps et en multipliant les séances, nous sommes parvenus à maintenir nos valeurs fondamentales qui sont le partage, la convivialité et l'envie de rendre chaque personne actrice de sa santé au quotidien. L'animation des séances autour de l'alimentation et des activités physiques que nous avons pu vous proposer, ont connu un véritable succès malgré de nombreuses imperfections (accessibilité numérique pour tous notamment, problèmes de connexion, échanges collectifs parfois délicats,...) et nous vous en remercions.





# Nos actions en distanciel

## Bilans individuels Aésio



Une diététicienne de Défi santé nutrition va réaliser des **bilans nutritionnels individuels** pour les adhérents de la mutuelle Aésio en distanciel.

Ces bilans permettront aux adhérents concernés de faire **un état des lieux de leur alimentation et activité physique**; afin de déterminer avec eux les éventuels changements à mettre en oeuvre selon la raison de leur démarche et leur confiance en leur capacité à modifier leur comportement.



## Ateliers pour les assurés de la



La Camieg a fait appel aux professionnels de Défi santé nutrition pour animer l'atelier prévention "Nutrition et plaisir : quel équilibre?" en visioconférence. Cet atelier en trois séances a permis aux assurés de **bénéficier de conseils pratiques adaptés à leur mode de vie**.

### Au programme:

**Séance 1:** La nutrition en question, quel intérêt, quelle place au plaisir?

**Séance 2:** Manger sainement, je suis pour, mais comment faire?

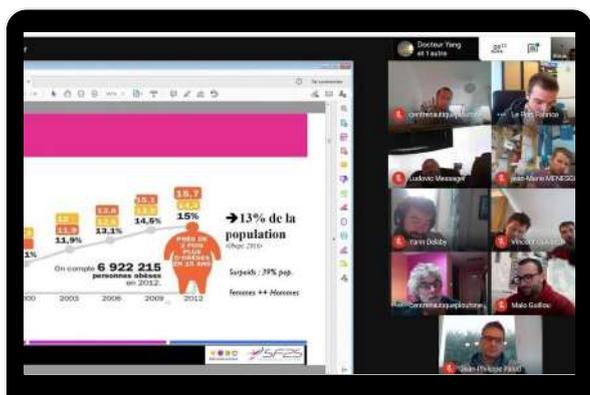
**Séance 3:** Mise au point sur mon activité physique au quotidien

Finalement, beaucoup de salariés ont été au rendez-vous et 2 sessions de cet atelier ont été mises en place.



# Nos actions en distanciel

## Formations d'éducateurs sportifs sport santé



Les formations d'éducateurs sportifs sport santé en distanciel !!!

C'est bien évidemment à défaut que nous avons mis plusieurs formations d'éducateur sportifs en distanciel. Il nous a semblé indispensable de les maintenir, afin de continuer à développer la dynamique territoriale autour du sport santé.

La formation porte essentiellement sur la sédentarité des publics, des nouveaux arrivants dans les clubs sportifs, des adhérents porteurs de maladies chroniques et de la capacité professionnelle des éducateurs sportifs à encadrer ces publics de façon régulière, adaptée, sécurisée et progressive.

Pendant cette période, nous constatons que les retours des personnes formées ont beaucoup porté sur la baisse globale du moral, la perte de liens sociaux ainsi que de l'inévitable déconditionnement physique de leurs adhérents mais également des professionnels. Les échanges permanents permettent de trouver des solutions collectives à ces difficultés et de proposer des contenus adaptés et sécurisés même à travers un écran. En espérant vous revoir très prochainement vous épanouir professionnellement, nous vous souhaitons une bonne reprise progressive dans les clubs, piscines, salles de sport, dojo, centres nautiques...



## Prévention des TMS en entreprise

Dans la continuité de l'analyse des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) réalisée auprès des salariés de l'entreprise Daunat, nous avons mis en place un programme de prévention de ces troubles à distance, par le biais de l'activité physique adaptée.

Notre intervention a reposé sur l'animation d'une sensibilisation d'1h30 et la construction de livrets pédagogiques, comprenant des exercices illustrés. Ces outils ont permis de stimuler l'autonomie des salariés, et de les accompagner à distance dans la construction d'un programme d'activité physique sur mesure, adapté à leurs douleurs.

**Exercice 2 : L'oiseau**

**Instructions :**

Se placer en position debout (pieds posés au sol à largeur de hanche, genoux légèrement déverrouillés, buste droit, regard porté vers l'horizon), les bras le long du corps.

Sur une INSPIRATION, tout en gardant les bras tendus, levez les bras de part et d'autre du corps, jusqu'à atteindre la ligne des épaules (le mouvement s'arrête lorsque les deux bras sont à l'horizontale). Effectuez une rotation des avant-bras, tout en effectuant le mouvement. Vos paumes de main doivent être orientées vers le ciel à la fin du mouvement.

Sur une EXPIRATION, reprenez la position initiale en effectuant le même mouvement dans le sens inverse.

1 mouvement = Un batttement de bras.

**Illustration :**

**Variables :**

- **Complexifications :**
  - Utiliser des poids (un dans chaque main). Cela peut se faire avec des bouteilles d'eau
  - Effectuer l'exercice avec les poings fermés
- **Simplifications :**
  - Diminuer l'amplitude du mouvement (arrêtez le mouvement avant que vos bras soient à l'horizontale).



# Nos actions en distanciel

## Les Programmes Bien Vieillir

Nos programmes de prévention seniors ont perduré malgré le contexte sanitaire par le biais de la visio conférence.

Ainsi, nous avons pu organiser 4 programmes à distance (Plouarzel, Arzano, Quimper et le Pays Centre Ouest Bretagne) où les seniors, accompagnés dans la démarche de suivre des **ateliers en direct**, ont pu cuisiner, faire de l'activité physique et échanger sur les thématiques de l'alimentation et du sommeil en écrans interposés.

La **Conférence des Financeurs 29** et l'association **Pour Bien Vieillir Bretagne**, financeurs de ces actions, nous ont soutenu et encouragé dans cette démarche afin de **maintenir le lien social** mis à mal depuis 1 an déjà.



## Les ateliers cuisine Vas-Y!

Le **dispositif Vas Y** piloté par la Fondation Ildys a également maintenu le lien avec les seniors tout au long de l'année par des **rendez-vous nutrition** les mardis matins.

Au programme : Des **ateliers cuisine** d'1h30 en visio-conférence avec 2 recettes au menus sur différentes thématiques comme "cuisiner des légumes de saisons", "les légumes secs", "repas de chef" ou encore "utiliser les restes". Les diététiciennes de Défi santé nutrition guident ainsi la préparation des recettes en direct tout en délivrant des conseils liés à l'alimentation des seniors et au choix des ingrédients.

Des **conférences** ont également lieu afin d'aborder le lien entre les effets du vieillissement et l'alimentation mais aussi l'équilibre alimentaire et la qualité des produits que l'on consomme.



# Et toujours en présentiel



## Atelier cuisine en *plein air* avec



C'est avec un grand plaisir qu'avec Céline, la CESF de La Roulotte, nous avons remis en place les ateliers cuisine auprès des enfants des aires d'accueil des gens du voyage. Conditions sanitaires obligent, la Roulotte est restée au garage et nous menons ces ateliers en plein air sur les aires d'accueil de Guipvas, Plouzané et le Relecq Kerhuon.



Sensibiliser ses enfants à **cuisiner et consommer des produits bruts**, les **éveiller à de nouvelles saveurs** est primordial pour limiter leur consommation de produits ultra-transformés et souvent très sucrés. Ces ateliers sont aussi intéressants car ils nous permettent d'échanger sur l'alimentation avec les parents lors de la dégustation.



## Accompagnement nutritionnel à



Défi santé nutrition a été sollicité, fin 2020, par le Centre médico-social de Toul Ar C'Hoat de Chateaulin pour réaliser un **accompagnement nutritionnel** auprès:

- de l'équipe cuisine pour la réalisation de menus des jeunes et du régime cétogène,
- des équipes éducatives
- des jeunes sous forme de différents ateliers (discussion, sensoriels,...) sur le thème de la faim, de la saisonnalité, des 5 sens, ... Des ateliers ont été proposés aux différents groupes d'âge



# Et aussi, ce trimestre ...



- Intervention aux Instants santé et aux conférences nutrition de la **MSA** pour leurs assurés du Finistère (29)
- Intervention au sein des formations de CAP cuisiniers et formation agents de la restauration du **CLPS Brest**



- Intervention nutritionnelle auprès des classes de CP de la **ville de Brest** (29)
- Intervention nutritionnelle auprès des GS de la **ville de Guipavas** (29)
- Intervention sur le sommeil auprès des CE2 de la **ville de Guipavas** (29)
- Formation auprès des futur.es assistant.es maternel.les avec l'**ITES** (29)
- Intervention auprès des classes de 5ème des collèges du Finistère avec le **Conseil départemental 29**



- Formation "Sensibilisation des aides à domicile aux problématiques nutritionnelles de la personnes âgée" à l'ADMR de St Pol de Léon (29)
- Participation aux ateliers créativité de l'association Pour Bien Vieillir Bretagne afin de faire évoluer les référentiels Bien vieillir sur les actions de prévention.



- Ateliers cuisine et séances d'activité physiques en extérieur avec des résidents des **FJT des Amitiés d'Armor**
- Atelier cuisine avec les adolescents de la **MPT Pen ar Créach de Brest**
- Atelier cuisine avec les parents allophones des élèves du **collège de Kerhallet de Brest**



- **Formations E3S:**
  - Niveau 1: 2 sessions à Rennes (35) et Quimper (29)