

Nutrition



La nutrition est un déterminant majeur de santé.

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, une alimentation saine permet de pallier certaines maladies dites non transmissibles comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers mais aussi de lutter contre la malnutrition.

En Hauts-de-France, 52,4 % des habitants de 18 ans et plus se trouvent en situation de surpoids.

Chez les enfants, ce sont près de 20 %, et ce risque est jusqu'à 2,5 fois supérieur chez les jeunes en situation de handicap. Nous constatons aussi une insuffisance pondérale pour 1 femme sur 10 entre 18 et 39 ans.



Afin d'améliorer la santé nutritionnelle des habitants de la région, le programme nutrition s'articule autour de deux axes prioritaires que sont l'alimentation et l'activité physique.

Car si l'alimentation a une part très importante dans cette balance, le manque d'exercice physique est également un facteur de risque pour la santé.



2 546
participants en
2019

1,2,3 Manger Bouger Grandir

OBJECTIFS

- Encourager la mise en place d'actions sur la nutrition.
- Sensibiliser les enseignants et les parents.

DÉROULÉ

Plusieurs formats sont proposés :

- Sur une journée avec l'équipe enseignante, les points de **recommandations en matière de nutrition** ainsi que les bases de l'**éducation pour la santé** sont passés en revue. Puis les malles pédagogiques sont présentées et l'utilisation des outils dans l'optique d'écrire un projet autour de la nutrition suit la partie théorique.
- Les malles sont prêtées aux classes de maternelle et primaire sur demande des conseillers pédagogiques. Elles contiennent de nombreux **outils pédagogiques** (livres, fiches activités, jeux, etc.) sur la nutrition. L'intervention d'une **diététicienne** auprès des enfants et des parents est également possible dans le cadre du projet d'école.

FORMAT

Mise à disposition de matériels pédagogiques | Ateliers
Accompagnement

PUBLIC

Elèves de la maternelle au CM2
Parents | Professionnels

PARTENAIRES

Education Nationale, ARS Hauts-de-France, ADOSEN prévention

Bouge, une priorité pour ta santé

OBJECTIFS

- Agir en éducation pour la santé.
- Promouvoir les bienfaits et la pratique régulière d'une activité physique.

DÉROULÉ

Ce programme est un **soutien humain et matériel** pour accompagner les actions d'éducation à la santé et de promotion de l'activité physique conduites par les équipes pédagogiques au sein des collèges et lycées de la région.

Tout au long de l'année, les élèves des établissements sélectionnés sur projet, participent à des activités physiques innovantes, à des interventions de divers professionnels, à des sorties culturelles...

L'année se termine lors d'un **grand rassemblement festif** où toutes les créations des élèves sont présentées et de multiples sports sont pratiqués.

FORMAT

Soutien méthodologique | Mises à disposition de ressources humaines et financières | Actions d'éducation pour la santé | Rassemblements sportifs

PUBLIC

Collégiens et lycéens

PARTENAIRES

Education Nationale, ARS Hauts-de-France, UNSS, CROS Hauts-de-France

1001 défis

OBJECTIF

- Accompagner les établissements accueillant des jeunes en situation de handicap sur les thématiques prévention et promotion de la santé.

DÉROULÉ

Depuis septembre 2016, nous accompagnons les établissements accueillant des jeunes en situation de handicap pour agir contre la sédentarité et les risques d'obésité de leurs jeunes en les encourageant à la pratique d'une activité physique régulière et en les sensibilisant à l'équilibre alimentaire.

Le programme se déroule sur deux années scolaires et propose trois cycles d'interventions :

- **Cycle d'introduction** : diagnostic et mise en place d'activités pour aborder les thématiques.
- **Cycle d'approfondissement** : interventions et sorties sur les thématiques de l'activité physique, l'alimentation et le bien-être et actions sur l'environnement du jeune.
- **Cycle d'autonomisation** : accompagnement méthodologique de l'établissement dans la mise en place d'un nouveau projet pérenne.

FORMAT

Sensibilisation des professionnels et des familles | Ateliers

PUBLIC

Jeunes en situation de handicap

PARTENAIRES

ARS Hauts-de-France | DRJSCS
Mouvements Handisport, Olympique et Sportif et Sport Adapté

Des mots en santé

FORMAT

Ateliers

PUBLIC

Parents / Enfants

PARTENAIRE

Lille Association Compter, Lire, Ecrire
(LA CLE)

OBJECTIF

- Sensibiliser les personnes en situation d'illettrisme à la thématique de la santé.

DÉROULÉ

Des ateliers participatifs parents / enfants sur les thématiques comme la nutrition, l'hygiène de vie (sommeil, ...), l'accès aux soins et aux droits sont proposés.

Dans le but de faciliter au maximum la compréhension et de renforcer les capacités des bénéficiaires, des méthodes très adaptées, comme le FALC (Facile à Lire et à Comprendre), sont utilisées.

Entretien motivationnel

OBJECTIF

- Renforcer les compétences des acteurs de la santé et du social dans l'animation d'actions de prévention et promotion de la santé.

DÉROULÉ

L'entretien motivationnel est efficace pour bâtir la motivation aux changements de comportement.

Cette formation répond à la question « comment motiver quelqu'un à adopter un comportement favorable à sa santé ? ».

En plus d'être formés durant quatre jours aux techniques de l'entretien motivationnel, les stagiaires repartent avec des outils d'accompagnement.

FORMAT

Formation de 4 jours

PUBLIC

Adultes

