

Fiche de capitalisation CEN-2011-11 – – Manger, un plaisir simple et naturel

Référence à(aux) l'action(s) du PNA : **Codif PNA : I.2**

Région : Centre

Département : 28

Rédacteur de la fiche et contact:

Nom et fonction du contact : Bourdel Christian, chef de projet : Alimentation durable

Structure / DRAAF- SRAL

Adresse postale : Cité administrative Coligny 131, rue du Faubourg Banner

45 042 Orléans cedex

Téléphone : 02 38 77 41 27

E-mail : christian.bourdel01@agriculture.gouv.fr

Date de rédaction : 30/08/12

Dernière mise à jour : 5/09/12

Mots-Clés : prévention surpoids, petite enfance, défavorisés

Maître d'ouvrage

Nom et fonction du contact : Mélina Guillet, chargée de prévention surpoids/obésité

Structure / organisation : Unité de Prévention et d'Education pour la santé, Hôpital de Dreux

Adresse postale : 44, avenue Kennedy 28 012 Dreux cedex

Téléphone : 02 37 51 78 28

E-mail : mguillet@ch-dreux.fr

Type de bénéficiaire / public cible : jeunes et défavorisés

Coût du projet : 46 100 €

(budget annuel de l'unité de prévention : le coût spécifique de l'action PNA n'a pas été individualisé, faute de comptabilité analytique)

Indicateurs

- **De réalisation :** 116 personnes touchées par l'action

- **De résultats :** quelques personnes ont pris RV avec des diététiciennes, la responsable cinéma a été sensibilisée pour proposer des menus plus équilibrés. Difficile néanmoins de mesurer le changement de regard des jeunes mamans sur leur alimentation qu'a permis cette action

Calendrier du projet

- **Date de début de l'action: septembre 2011**

- **Date de fin : juillet 2012**

Présentation résumée :

Dans un contexte de forte précarité sociale, le projet a permis, par une approche globale des personnes, la mise en

œuvre d'un ensemble d'activités d'animation, soit ponctuelles (journée phare), soit plus régulières (ateliers cuisine, cycles d'activité) destinées à sensibiliser les populations concernées -essentiellement des jeunes mamans, en zones urbaines défavorisées : Dreux et Vernouillet - à l'intérêt d'une alimentation équilibrée..

Objectif(s) visé(s) :

- Favoriser un ou des changements de comportement favorable à la santé en agissant sur deux des déterminants majeurs que sont l'alimentation et l'activité physique
- Susciter l'ouverture à la différence (culturelle, du handicap) afin de contrebalancer la modèle normatif social
- Partager des moments de convivialité, organiser des moments festifs autour de l'alimentation et l'activité physique

Contexte

L'agglomération de Dreux, au nord de la Beauce, se caractérise par une forte prédominance du chômage et de la précarité sociale. Cette situation génère d'importantes disparités dans les comportements alimentaires, du fait de nombreux facteurs : isolement, manque de repères mettant en péril le modèle alimentaire français ; insuffisance de ressources limitant l'accès à certains aliments ; influence de la pression médiatique et publicitaire sur les modes de consommation ; méconnaissance du lien alimentation-santé ; existence de problèmes considérés comme prioritaires par rapport à l'alimentation par ces populations

L'unité de Prévention et d'Education du Centre Hospitalier de Dreux assure depuis quinze ans, en liaison avec les acteurs de l'enseignement et des secteurs sociaux et sanitaires, un programme de prévention et d'éducation dans une logique de santé communautaire auprès des populations du bassin de Dreux-Vernouillet.

Description détaillée de l'action

Le projet a permis d'organiser plusieurs types d'interventions :

- des cycles programme éducatif de 6 séances auprès d'adultes (membres de l'association Femmes d'ici et d'ailleurs), selon des interventions variées : recueil des représentations sur l'alimentation et l'activité physique, Séance cinéma film : Mince alors !, information sur les différents groupes d'aliments et réalisation de menus équilibrés, échanges sur les régimes, aborder les « fausses croyances », atelier cuisine avec dégustation, sortie en ferme pédagogique).
- Une intervention lors d'une journée-phare lors du salon de la petite enfance de Dreux le 8/10/11 : le stand présentait des posters (l'alimentation de la femme enceinte, l'alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans), des questions à tirer dans un chapeau , et une frise représentant l'évolution de l'âge d'un enfant entre 0 et 3 ans, et les aliments à introduire selon l'âge..
- Des animations sur l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans dans les crèches et les haltes-garderies. : brainstorming, utilisation de la frise, réponse aux questions ; sensibilisation des parents à l'importance du goûter ;

Résultats

116 personnes ont été touchées par ce programme d'actions, dont 60 lors du Salon de la petite enfance, et les autres dans le cadre d'ateliers ou animations la journée organisés en différents lieux sociaux..

Au long du cycle d'activités, la difficulté a été de garder le même nombre de personnes tout au long du cycle : treize personnes ont été touchées, mais seules trois ont été fidèles du début à la fin.

La convivialité était fondamentale pour permettre aux personnes de s'exprimer par rapport à leurs croyances et représentations .

Les animations sont un temps de partage mais aussi de détente pour certaines personnes qui ont des difficultés dans leur vie. Les femmes ont pris conscience de l'influence possible de l'état émotionnel et la santé mentale sur le comportement alimentaire.

La chargée de projet a surtout insisté sur les besoins de variété et de plaisir avec les aliments simples, non transformés, l'objectif étant de réduire au maximum les viennoiseries, gâteaux salés et sucrés ; l'importance de respecter les rythmes biologiques, réapprendre les repères sensoriels. Elle a encouragé les personnes à prendre rendez-vous auprès de professionnels pour une perte de poids durable n'ayant pas de conséquence pour la santé.

La responsable du cinéma a demandé au groupe de travailler pour proposer des aliments plus sains et moins gras au rayon « confiserie ».f

Un point fort de la journée de clôture du cycle, à la ferme, a été la fabrication de beurre, la visite des animaux qui a

fait remonter des souvenirs chez nombre de participants, et l'activité physique proposée. Par contre, ces activités ont pu poser problème à des personnes obèses.

Principaux enseignements

L'alimentation déséquilibrée riche en « plaisirs gras et sucrés » peut être attribuée à des habitudes, mais aussi au stress, la tristesse et l'ennui que ressentent certaines femmes.

Beaucoup de croyances sur les régimes de perte de poids, construites à partir des magazines féminins et discours de la société vont dans le sens contraire des conseils des professionnels : les femmes attendent des résultats rapides pour perdre du poids.

Pour l'organisation d'activités physiques, bien prendre en compte les différences de capacités physiques entre participants, pour ne pas créer de frustration.

Pour les animations, un problème essentiel est la capacité de mobilisation des mamans : une diffusion de 300 tracts a donné un résultat très faible ; c'est en s'appuyant sur les « espaces familles », structures mises en place par la ville de Dreux, que l'information a connu un bon retour.