



**Promotion
Santé**
Normandie

Atelier outils nutrition

Journée réseau des ACM

Delphine De Cressac
08 février 2024

www.promotion-sante-normandie.org

Objectifs



Découverte, expérimentation



Analyse



Partage



Rencontres

Le service documentaire



Base bibliographique

Ouvrages, guides, rapports sur des priorités de Santé Publique



Base pédagogique

+ 1.000 outils référencés, 6 empruntables sur 1 mois



Documents d'information

Relais des campagnes nationales de Santé Publique France



Site Internet

Veille documentaire, formations



Réseau

Le service documentaire sur le territoire normand



Éléments de compréhension

Quelques préconisations pour agir en Promotion de la Santé

Les Leviers

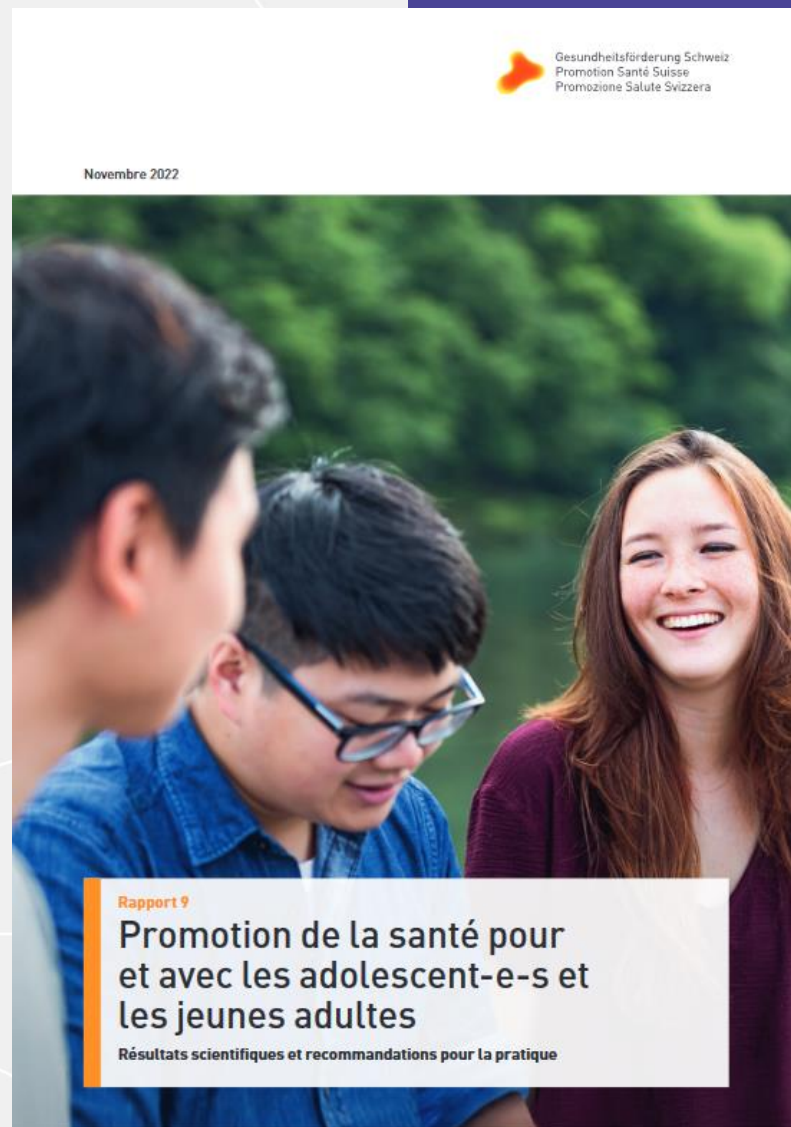
- Prendre en compte l'individu dans sa globalité
- Partir de ses attentes et envies
- Favoriser son autonomie, sa responsabilité, lui faire confiance
- Diffuser des messages positifs et non jugeant
- Travailler en partenariat et en pluridisciplinarité
- Projeter des actions fréquentes, en progression et sur la durée
- Faire vivre et mettre en pratique, en expérience, au travers de situations de la vie quotidienne
- Faire intervenir des professionnels sur des sujets précis et en les intégrant dans une démarche globale
- Utiliser des outils, supports, au service de ses objectifs

Les Pièges

- L'outil pédagogique ne fait pas l'action, il est un support
- L'information seule ne suffit pas
- Les actions ponctuelles : l'individu ne reçoit qu'une séance et cela n'a pas d'effet à long terme
- Les messages moralisants et culpabilisants créent de la réactance
- Les messages de peur peuvent être délétères
- Les objectifs inatteignables

**Promotion de la santé pour et avec les
adolescent-e-s et les jeunes adultes.
Résultats scientifiques et
recommandations pour la pratique**

Promotion Santé Suisse, 2022-11



POURQUOI INTERVENIR SUR CETTE THÉMATIQUE ?

Opportunités

- ✓ Responsables de leur santé
- ✓ Remise en question des habitudes alimentaires de l'enfance
- ✓ Habitudes prises à cette période perdurent à l'âge adulte
- ✓ Profiter des changements physiques, de la construction de l'image de soi et de la soif de découverte

Points d'attention

- Influence
- Comportements à risque (sédentarité, dérégulation)

POURQUOI INTERVENIR SUR CETTE THÉMATIQUE ?

Interventions sur l'activité physique :

- ✓ favorise le bien-être > alimentation influencée par les émotions
- ✓ réduit le stress > influence défavorable sur les habitudes alimentaires
- ✓ favorise le sentiment d'auto-efficacité

Facteurs défavorables:

- diminution de la fréquence et la durée de l'activité physique à l'adolescence
- garçons plus actifs que les filles



PRINCIPAUX FACTEURS D'INFLUENCE DU CHOIX ALIMENTAIRE

goût
commodité (de consommation ou de préparation)
apparence des aliments
faim et pouvoir rassasiant des aliments
temps à disposition
choix et la disponibilité
coût
habitude
humeur
interactions sociales
bénéfices perçus
préoccupations liées au poids ou à l'image corporelle

COMMENT INTERVENIR SUR CETTE THÉMATIQUE ?

Prévention comportementale :

- stimuler des comportements préventifs,
- tenter de minimiser les comportements à risque

Se concentrer sur :

- les comportements pouvant être modifiés
- sur les motivations importantes (plaisir, budget)
- sur des approches actives (cuisiner)

Ces 2 approches peuvent être combinées et sont évaluées comme efficaces

Prévention contextuelle (facteurs sociaux, économiques et environnementaux) :

- offres dans les structures
- tenir compte des différences culturelles
- utiliser des éléments visuels et un langage simple

Agir sur :

- les conditions de vie (offres à disposition, habitudes, stress)
- les mesures normatives-réglementaires afin d'influer sur les infrastructures et l'environnement

COMMENT INTERVENIR SUR CETTE THÉMATIQUE ?

Quelles méthodes ?

- Profiter des transitions
- Profiter des temps libres
- Impliquer les pairs
- Approches centrées sur le développement harmonieux de l'individu
- Différencier le groupe cible
- L'autonomie comme facteur clé
- Intégrer les thématiques au lieu de les considérer isolément
- Les médias numériques : opportunités et risques



Les outils au service de l'apprentissage

Jeu de plateau



Mallette pédagogique



Jeu de cartes



Techniques d'animation



Sources





Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗

Aller vers ↘

Réduire ↙



**Promotion
Santé**
Normandie

Merci de votre attention

doc.herouville@promotion-sante-normandie.org

Delphine de Cressac
08 février 2024

www.promotion-sante-normandie.org



Consulter notre site web
www.promotion-sante-normandie.org



**Promotion
Santé**
Normandie

Siège social

Espace Robert Schuman
3 place de l'Europe
14 200 HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

Siège administratif

L'Atrium
115 boulevard de l'Europe
76 100 ROUEN

info@promotion-sante-normandie.org

02 32 18 07 60

www.promotion-sante-normandie.org