

---

## Présents :

M.VAN MALDEREN Éric (*Directeur CSC Pays Manslois*) ; Mme PELLETIER Dominique (*Coordonnatrice EIDER*) ; Mme SPANJERS Lisbeth (*Directrice du CSC Chemin du Hérisson*) ; et Mme TANTY Juliette (*Chargée de mission santé sport solidarité - Pays du Ruffécois*)

---

## Ordre du jour : Point sur les actions Nutritions 2016

### 1/ Point sur les ateliers nutrition du territoire

Tous les interlocuteurs présents font un point sur les actions élaborées en 2016.

**Le Centre Social du Pays Manslois** développe plusieurs ateliers *cuisine*, ateliers *famille*, nutrition et activité physique pour les 3-17 ans (ateliers goûter, soirée, ALSH), préparation de grands principes de menus avec les Restos du Cœur, accompagnement d'ateliers nutrition dans les temps d'activités périscolaires et repas/rando. Il faut souligner que la plupart des ateliers *Nutrition* du Centre Social du Pays Manslois sont intergénérationnels.

Toute l'équipe du Centre Socio Culturel du Pays Manslois a bénéficié d'une formation nutrition avec une diététicienne de Vars. Toute l'équipe bénéficie d'un même niveau de connaissances, ce qui permet de transmettre un même niveau d'information au sein de la structure et sur les diverses actions engagées.

**Le Centre Social du Chemin du Hérisson** explique avoir dispensé 13 ateliers *Cuisine* pour les femmes (la forte demande oblige à limiter le nombre de participants à 10, pour un meilleur encadrement) et 1 atelier cuisine pour les hommes. Les ateliers sont organisés sur des matinées, ensuite le repas du midi est partagé et ouvert à tout le monde. Plusieurs ateliers ont été dispensés à Mansle, Ruffec (Roc Fleuri) et Villejésus.

Deux niveaux d'atelier ont été dispensés par une diététicienne :

- Prendre un repas à table / prendre en compte les équilibres alimentaires
- Questions autour de la nutrition

7 ateliers goûter : le goûter apparaît comme un repas qui casse les équilibres de la journée et donc les ateliers goûter permettent de transmettre des conseils nutrition tout en gardant un peu de bienveillance. (il faut savoir se faire plaisir !)

Ateliers nutrition- sport pour les ados (collégiens).

Ateliers cuisine, j'invite mes parents. Il y a une demande des ados sur ces ateliers.

Le Centre Social du Chemin du Chemin du Hérisson accompagne les voyageurs au forum santé.

Tous les acteurs sont unanimes pour dire que la nutrition passe beaucoup par un rapport au temps et à un rapport au nombre de personnes. Dans les esprits, *Bien manger* veut dire cuisiner et donc prendre du temps pour le faire. En outre, il est soulevé que les personnes quand elles sont seules ne prennent pas la peine de cuisiner ou n'ont pas l'envie de se faire plaisir en cuisinant.

**EIDER** met toujours en place son programme *silhouette binette fourchette cocotte et minute*

6 ateliers cuisine, dont notamment la compagnie des gourmands, la table des producteurs et la table des grands chefs. EIDER soulève que les ateliers cuisine sont envisageables uniquement quand il y a les volontaires en service civique.

En outre, 16 personnes ont participé à la récolte des pommes de terre.

Un travail autour des éco-comportements est aussi valorisé avec le partenariat de CALITOM

10 personnes se sont inscrites à une activité physique et sportive via EIDER.

La sortie kayak a réuni 9 personnes. Deux randonnées ont également été organisées.

Des ateliers communs ont été réalisés entre ces 3 structures.

## 2/ Les atouts des actions sur le long terme

La continuité des actions Nutrition sur une durée de 3 ans est un véritable atout. Elle permet de se rendre compte des évolutions dans le groupe, d'observer la fidélisation des participants et de constater les acquis.

## 2 / Les écueils rencontrés :

Le *Bien manger*, est partout dans les magazines, à la télé, dans les magasins (ex : bio, vegan, sans gluten, sans sucre, ...). Il y a énormément d'informations et il est difficile de trier même pour des professionnels.

Les 3 acteurs disent rester sur des bases simples de nutrition et valorisent le savoir-faire et le savoir-être des habitants.

Le goûter apparaît comme un repas qui casse les équilibres de la journée puisque les parents veulent avant tout faire plaisir à leurs enfants sur ce temps. C'est aussi une facilité d'acheter des choses toutes faites sur ce temps de repas de la journée.

Les acteurs soulèvent une réelle dépendance au sucre.

Pour le public des très jeunes enfants (0-3ans), les acteurs de la petite-enfance ne peuvent plus avoir un regard sur les repas et donc ne peuvent plus procéder à l'accompagnement des parents. En effet, les structures petite-enfance doivent proposer un repas obligatoirement alors qu'avant les parents pouvaient ramener les repas. Malheureusement, les acteurs de la petite-enfance n'ont plus de regard et ne peuvent plus transmettre d'indications sur les équilibres alimentaires.

Un travail sur l'allaitement pourrait être réalisé avec la communauté des gens du voyage puisque peu de femmes y ont recours.

Il n'est pas toujours simple de trouver des salles avec des cuisines et d'avoir une mise à disposition ou un coût aménagé pour proposer à tous des ateliers Cuisine. Juliette TANTY explique qu'il faut mettre en avant que les ateliers sont dispensés dans le cadre du CLS et que la diversité des endroits répond à un besoin de mobilité.

En outre, les acteurs soulèvent que les règles des services de l'hygiène sont de plus en plus strictes et que ça éloigne les participants d'une certaine réalité et que ces consignes ne sont pas toujours évidentes à réaliser (moyens et cuisines à disposition).

## 3/ Autres :

EIDER a également proposé une action « mois sans tabac » (différent du dispositif national). L'association a fait venir une infirmière ASALEE, Catherine FERRAND autour d'un groupe d'une dizaine de personnes. L'infirmière leur a apporté des outils pédagogiques pour se questionner sur le tabac et leur a permis de réaliser un test du souffle pour déterminer leur capacité respiratoire.

Une personne a arrêté de fumer à l'issue de cette rencontre, pendant 3 semaines.

Un Doodle va être proposé pour réunir les acteurs autour d'un accompagnement pédagogique sur les étiquetages et les marqueurs sociaux. Ces points ont été soulevés lors d'une précédente rencontre. L'accompagnement pédagogique sera proposé par Stéphanie Videau, référente Nutrition à l'IREPS de la Charente (mai ou juin 2017, selon la date retenue)

NB : Tous les comptes rendus des groupes de travail sont disponibles sur le site Internet du Pays Ruffécois rubrique Santé – Contrat Local de Santé

<http://www.paysduruffecois.com/>