

## Action n° 5: Nutrition et activité physique

Public ciblé : Famille – Personne seule (souhait d'avoir une mixité des publics)

Référent : CSC du Pays Manslois / EIDER / CSC Chemin du Hérisson  
Partenaires à mobiliser : La banque alimentaire Charente, CPAM *santé active*  
Appui : Pays du Ruffécois

### Résultats attendus

Sensibiliser par la découverte d'activités, les familles sur l'intérêt d'une pratique d'activités physiques sur la santé, le bien-être et l'estime de soi

Informar les personnes par une communication adaptée et tenant compte des connaissances scientifiques pour une meilleure appréhension des messages nutritionnels et la connaissance des produits

Développer des ateliers de découverte de produits et l'éducation aux goûts

Faciliter l'accessibilité aux actions nutritionnelles menées à l'échelle locale par l'établissement de partenariats entre structures

Mettre en place des actions adaptées aux problèmes rencontrés, spécifiques aux territoires

Identifier par une démarche personnalisée les problèmes rencontrés pour arriver à concilier alimentation et petit budget

Identifier les pratiques nutritionnelles et accompagner les familles sur ce qu'elles souhaitent et peuvent modifier dans leurs pratiques et activités physiques

### Critères de suivi

Le nombre de participants (fréquentation)

L'observation des professionnels (recueillir des témoignages)

Le nombre d'ateliers organisés dans l'année et leur localisation (un par CDC)

La liste des achats au quotidien via les épiceries sociales

La diffusion de plaquette PNNS

### Calendrier

#### Description de l'action

A terme l'ensemble des publics des actions *Nutrition et activité physique* sera concerné par le projet collectif. Dans une première phase, les publics ciblés par la plateforme de l'ARS sont priorités, à savoir le public précaire, les gens du voyage, les enfants-les adolescents, dans une idée de mixité.

2015- 2016

Plusieurs associations locales se réunissent autour d'une même action pour fédérer les moyens et les publics pour développer des ateliers avec un discours commun en matière de nutrition.

Ces associations, une fois par trimestre, organisent des ateliers de cuisine d'une douzaine de personnes, communs (au moins deux associations), itinérants sur le territoire du PETR du Pays Ruffécois. Au travers de ces ateliers, les parents, et indirectement la famille, sont sensibilisés à l'intérêt d'un bon équilibre alimentaire visant à préserver une bonne santé. Les ateliers culinaires, encadrés par des animateurs et un cuisinier intègrent des actions théoriques et pratiques (cuisiner des repas équilibrés avec les produits de l'épicerie sociale, cuisiner avec un budget limité, éduquer à de nouveaux goûts et plaisirs, etc).

Les conseils d'une diététicienne pourront être apportés avec des entretiens individuels.

La nutrition est appréhendée dans sa globalité, de la gestion des courses à la préparation culinaire et jusqu'au temps de repas. La nutrition est assimilée à la pratique d'une activité physique de toute nature (marche à pied, jardinage, sport dans un club, ...). Les animateurs participent à l'atelier pour créer un lien de confiance et faire passer les messages plus facilement.

Les animateurs prennent le temps d'informer, de communiquer, voire d'accompagner vers l'activité physique.



### La mobilité

Les communes mettent à disposition gratuitement des salles équipées de cuisine pour permettre la réalisation de ces ateliers et promouvoir la nutrition sur l'ensemble du territoire. Se déplacer sur le territoire permet de solliciter un public plus éloigné des ateliers nutrition habituels.

Il est souhaité de pouvoir proposer un atelier cuisine dans chaque communauté de communes. Le maillage de ces ateliers permet de couvrir aux mieux le territoire des actions de prévention et de promotion de la nutrition.