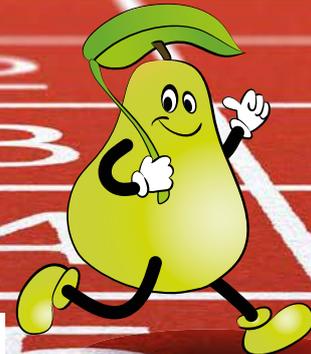
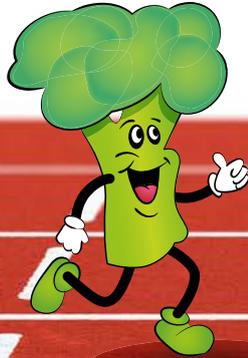


SPORT NUTRITION SANTÉ

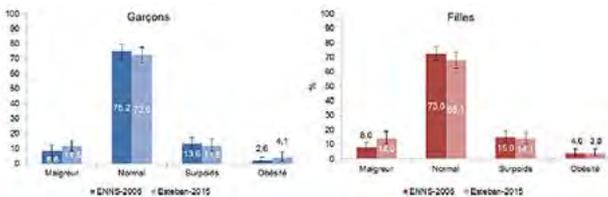
Le journal
de la journée
du 6 février 2020



Une journée de rencontre entre habitants, structures, professionnels, étudiants et experts impliqués dans le projet « Sport-Nutrition-Santé » réalisé dans le cadre de la coopérative d'acteurs créée par l'ARS Ile-de-France dans le quartier du Bois l'Abbé qui s'étend sur deux communes : Champigny et Chennevières.

Pourquoi ce projet ?

Distribution de la corpulence des enfants de 6-17 ans selon le sexe, comparaison ENNS 2006 / Esteban 2015



La corpulence rend compte de l'indice de masse corporelle (IMC) exprimé selon 4 classes (références IOTF-2012) : maigre (courbe de centiles en dessous de 18,5 à 18 ans), normal, surpoids (courbe de centiles entre 25,0 et 29,9 à 18 ans) et obésité (courbe de centiles atteignant 30,0 à 18 ans).

Le surpoids et l'obésité infantile et juvénile n'a cessé de croître depuis plusieurs décennies (Estéban 2014-2016)¹ même si les chiffres semblent stabilisés deux problèmes restent préoccupants :

d'une part le taux d'obésité sévère qui progresse et d'autre part le gradient social qui touche les familles à la situation la plus modeste. Le constat de ce gradient social légitime les actions en direction des populations les plus menacées en proposant des programmes de prévention et de lutte contre le surpoids et l'obésité, en particulier chez les enfants.

Son objectif

Promouvoir l'alimentation équilibrée et l'activité physique adaptée auprès des jeunes Canavérois et Campinois de 4 à 12 ans du quartier prioritaire du Bois l'Abbé et de leurs parents, pour lutter contre le phénomène du surpoids et de l'obésité dans le quartier.

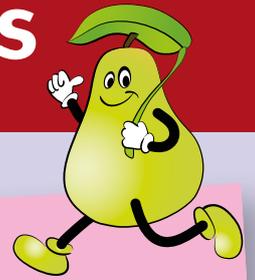
Le déroulement de la journée

La matinée aura été l'occasion pour les experts² et pour l'ARS IdF de préciser les enjeux de santé publique que représentent la lutte contre l'obésité infantile et juvénile, les priorités de réduction des inégalités sociales et territoriales de santé ainsi que les objectifs du PNNS (Plan National Nutrition Santé)³ et du Nutriscore⁴.

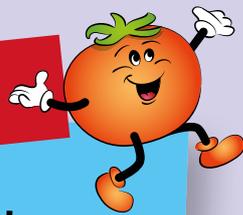
Les étudiant.e.s en médecine et les étudiant.e.s en sciences de l'éducation de l'UPEC de Créteil ont rendu compte de leur travaux de recherche (Page 4)

L'après midi a été consacré aux ateliers animés par la méthode du « world café », permettant à l'ensemble des participant.e.s de confronter les points de vues et expériences entre professionnels, jeunes, habitant.e.s du quartier, élu.e.s et associations locales pour élaborer ensemble des propositions concrètes (Page 2 et 3)

Synthèse des propositions discutées dans les ateliers



Atelier N°1 Sport et santé



Propositions générales

- Privilégier une approche ludique : partir du jeu pour aller vers l'activité physique
- Expliciter davantage les bienfaits de l'activité physique pour lui donner du sens positif avec une campagne de communication (préférer les escaliers à l'ascenseur...)
- Diversifier les APSA des séances d'EPS en milieu scolaire.

Propositions concrètes

- Organiser des randonnées à thèmes dans la ville
- Organiser des activités parents-enfants sur le même créneau horaire et dans un même lieu en favorisant le co-voiturage
- Utiliser les espaces extérieurs (parcs, esplanades...) pour proposer ponctuellement et régulièrement des activités physiques
- Appliquer le quotient familial aux tarifs des salles de sport.

Atelier N°3 Les enjeux de la restauration scolaire



Propositions générales

- Débat non consensuel autour de la gratuité pour permettre à plus d'enfants de fréquenter la restauration scolaire et de bénéficier d'au moins un repas équilibré par jour
- Augmenter la part des denrées bio, non consensuel : la question du coût pour la collectivité est mise en avant par des élus.

Atelier N°2 Manger équilibré à la maison

Propositions générales

- Valoriser les savoirs et compétences des parents pour leur redonner confiance (plats traditionnels, transmissions familiales)
- Développer les points de vente accessibles financièrement de produits locaux frais en y associant des fiches de recettes
- Développer les jardins et récoltes partagés dans les quartiers en associant les enfants
- Se mettre en relation avec Rungis pour récupérer les invendus de fruits et légumes.

Propositions concrètes

Organisation d'ateliers cuisine

- Pour les parents avec activités des enfants en parallèle
- Partagés parents/enfants.

Pour :

- Adapter des recettes caloriques habituelles
- Aider à structurer l'organisation des repas sur la semaine : liste de courses, préparation à l'avance (congélation)
- Cuisiner les «restes».
- Echanger des recettes entre participants et en rechercher sur internet
- Manger ensemble avec les participants (parents et enfants) pour valoriser la dimension conviviale du temps du repas.

Organisation de visites de marchés accompagnées

- Organisation de sorties cueillette avec parents et enfants en lien avec les ateliers cuisine
- Apporter à l'école des fruits plutôt que des bonbons et gâteaux pour les fêtes d'anniversaire
- Editer des fiches ludiques et des jeux familiaux pour faciliter le rapport parents/enfants à la maison : idées «menu à trous», reconnaître légumes et fruits de saison, légumes inconnus, connaître et comprendre le nutriscore.

Propositions concrètes

- Adapter la composition des menus aux évolutions sociétales des modes alimentaires
- Mettre en place des commissions de menus associant enfants et parents pour contribuer à l'éducation alimentaire
- Privilégier des menus basés sur la saisonnalité pour faire découvrir un plus grand panel de légumes et de fruits aux enfants
- Développer des menus à thème pour faire découvrir la diversité des cultures par la cuisine.



Atelier N°4
**Et si on perdait
du poids ?**

Propositions générales

- **Changer de regard trop souvent discriminant et culpabilisant, voire harcelant à l'école :** respect, bienveillance, non jugement
 - Sensibilisation des professionnels (santé, éducation nationale, périscolaire, milieu sportif) et auprès des enfants dès l'entrée à l'école
 - Instaurer des temps d'échanges entre professionnels et personnes concernées (avec les parents s'agissant d'enfants)
- **Plus de prévention en amont du risque**
 - Travailler davantage en réseau entre les professionnels de santé (ville, PMI, éducation nationale...) avec une surveillance régulière de la courbe de poids avant que le surpoids ne s'installe
 - Créer un carnet de liaison et de suivi entre les différents acteurs de santé pour chaque enfant et personne concernée
- **Développer l'accompagnement sur la durée**
 - Organiser un parcours de santé cohérent, adapté, construit en associant les personnes concernées
 - Instituer un accompagnement individualisé avec des rendez-vous mensuels pour visualiser avec la personne l'évolution de la courbe, valoriser les efforts réalisés, comprendre les difficultés rencontrées.

Propositions concrètes

- Développer les activités promenades accompagnées pour valoriser la marche comme activité physique, en lien avec les associations locales et les structures de santé
- Organiser des parcours de santé cohérents et adaptés aux enfants et adultes en surpoids, leur donner plus de lisibilité (implique un travail transversal entre services)
- Créer des ateliers thérapeutiques «hors les murs» associant activités collectives et rendez-vous individualisés permettant de faire le point
- Développer l'offre de soutien et accompagnement psychique.

Atelier N°5
**Accompagner et
prendre en charge**



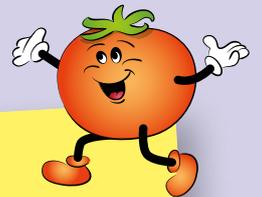
Propositions générales

- En plus des propositions de l'atelier N°4
- Faire connaître dans le réseau les autres expériences et ressources, par exemple le «sport sur ordonnances»
 - Organiser des formations pour développer une culture commune entre professionnels de santé, personnel scolaire, périscolaire...

Propositions concrètes

- En plus des propositions de l'atelier N°2 (Manger équilibré à la maison)
- Développer l'action de médiation entre les familles et les professionnels de santé et l'accompagnement individuel
 - Développer l'offre et les capacités de prises en charge en diététique et l'accompagnement par des psychologues.

Atelier N°6
Bien-être au quotidien



Propositions générales

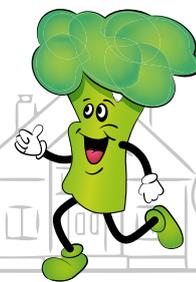
- Améliorer la communication en direction des familles sur l'ensemble des actions existantes

Propositions concrètes

- Atelier cuisine et marcher ensemble (Ateliers N° 1, 2, 4)
- Journée «j'emmène mon enfant à pied à l'école»
- Organiser des anniversaires sportifs pour motiver les enfants : des équipes et des challenges entre enfants et parents
- Développer des ateliers bien-être : yoga, relaxation, méditation...
- Journée «course à vélo ou à pied» pour faire sortir du quartier parents et enfants
- Partager des activités sportives dans la même salle entre parents et enfants
- Créer une semaine «sans écran» pour faciliter l'arrivée du sommeil et déconnecter les enfants, réapprendre à discuter, faire des jeux, lire...



Présentation et évaluation du programme **Sport Nutrition Santé**



Etude des représentations parentales autour du surpoids et de l'obésité infantile auprès des parents du Bois l'Abbé

Samraa Yahiaoui étudiante en médecine sous la direction du Pr. Philippe Cornet

L'objectif de ce travail de recherche qualitative est d'approcher les représentations du surpoids et de l'obésité chez les parents dont l'enfant a été repéré comme présentant un problème pondéral. Il s'agit d'un travail d'enquête à partir d'entretiens avec des parents écontactés via les associations.

Etude des choix alimentaires et de la consommation alimentaire en milieu scolaire chez les enfants du CM1 dans le quartier du Bois l'Abbé

Thèse de Mathias Laterrade étudiant en médecine, Directeur de thèse : Pr Philippe CORNET

Recherche quantitative portant sur :

- Le recueil des données dans les établissements scolaires pour les classes de CE2 avec le concours des infirmières scolaires
- L'Analyse des données selon les critères habituels de la méthodologie biostatistique.
- Les données initiales à l'entrée dans l'étude seront confrontées à celles recueillies un an plus tard sur le même échantillon et selon les mêmes critères.

Présentation du mémoire universitaire : Comment les mères de famille issues de milieux populaires se représentent-elles les activités et les ateliers mis en place dans le cadre du projet « Sport, Nutrition, Santé » ?

Abdoul Laurena, Alaoui Maïssane, Boissy Mélanie, Doucouré Nouma, Keriell Manon : étudiantes en M2 Sciences de l'éducation, parcours Intervention sociale, Université Paris Est Créteil

Travaux de recherche qualitative sous la responsabilité de Madame Anne-Cécile Bégot (Maître de Conférence en sociologie) menés sur le terrain reposant sur les méthodes d'observation et d'entretiens directs et semi-directifs pour identifier

- Quels sont les freins et les leviers de ce dispositif en éducation à la santé, mis en œuvre auprès des familles issues de milieux populaires ?
- Comment ces familles vivent-elles cette « éducation à » ? Cela amène-t-il des changements et/ou des résistances au niveau des pratiques alimentaires ?

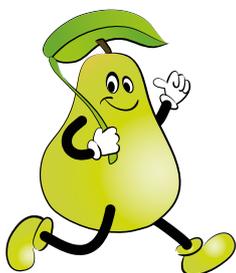


Etude qualitative « les déterminants des choix alimentaires des enfants de CM1 en restauration scolaire »

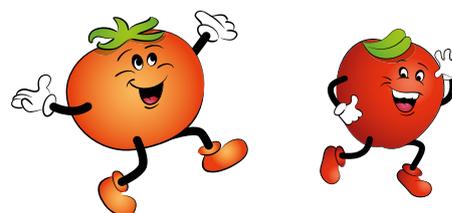
BA Rokhaya CAVERZASIO Gary CHEVALLIER Romane DRAME Hatouma ESCARTIN GRATIA Marylin MANDHI Zaharia : étudiants en M1 Sciences de l'éducation, parcours Intervention sociale, Université Paris Est Créteil

Une recherche qualitative sous la responsabilité de Madame Anne-Cécile Bégot

- Comprendre les différentes problématiques rencontrées par les habitants du Bois l'Abbé permettant d'expliquer les comportements alimentaires des enfants.
- Comprendre les différentes politiques menées par les villes de Champigny-sur-Marne et de Chennevières-sur-Marne.
- Analyser les déterminants sociaux et économiques de la population vivant au quartier du Bois l'Abbé.



L'intégralité de ces travaux de recherche est consultable à la rubrique « coopérative d'acteurs » sur le site www.prevention-ecoutejeunes.fr



1 - <https://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Etude-ESTEBAN-2014-2016-Chapitre-corpulence-stabilisation-du-surpoids-et-de-l-obesite-chez-l-enfant-et-l-adulte>

2 - Serge HERCBERG, professeur de nutrition, « père » du PNNS et de Nutriscore, Aurélie MAURICE, maître de conférences en sciences de l'éducation au sein de LEPS (Laboratoire Evaluation Pratique Santé), spécialisé dans le domaine de l'éducation alimentaire en milieu scolaire, Christine DURIF-BRUCKERT, docteur en psychologie sociale, chercheuse sur la symbolique nutrition, Philippe CORNET, professeur des universités en médecine générale, docteur en sociologie, Sorbonne-Université, Isabelle VINCENT, docteur en médecine, responsable adjointe de la prévention de la santé à la CNAMTS, spécialiste de la prévention de l'obésité infantile.

3 - <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

4 - <https://www.mangerbouger.fr>

