

# PROJET PREVENTION SANTE 2018 EN LIEN AVEC LA MAISON DE SANTE

## Un projet de prevention promotion de la santé pluridisciplinaire en Maison de santé à MONTVAL SUR LOIR



### Les professionnels de santé :

*Lucille Durand, kinésithérapeute et coordinatrice du projet*

*Estelle Parrot, pédicure-podologue*

*Marie-Andrée Gbazji, infirmière*

*Anne-Laure Gibier, diététicienne*

*Sandra Maret, diététicienne*

Portant sur le thème de la nutrition, 180 collégiens de Montval sur Loir ont participé aux actions proposées par des professionnels de santé du 8 au 12 octobre 2018. Ce thème de prévention a été retenu il y a un an suite au diagnostic de santé de notre territoire.

L'action a commencé par la présentation aux professionnels de santé du territoire du projet afin de les informer sur l'état des lieux des réseaux, actions, et recours existants sur ce thème. Une réunion d'informations avec environ 30 professionnels s'est déroulée le 12 avril 2018.

L'action s'est ensuite poursuivie lors de la semaine du goût auprès des collégiens par la distribution de podomètres avec un rallye podomètre sur 1 semaine. Une compagnie de théâtre forum est intervenue en proposant aux jeunes d'interagir dans des saynètes suivant leurs préoccupations sur le thème de la nutrition (inciter à faire plus d'activité physique, l'importance d'un petit déjeuner pour éviter un malaise en sport, le partage d'une recette à cuisiner avec la famille). Enfin l'alimentation équilibrée et les choix alimentaires ont pu être critiqués avec l'outil **p'tit resto santé**® en permettant aux collégiens de composer leur plateau dans un self grandeur nature.

Les objectifs de l'action étaient :

- De sensibiliser les collégiens (classes de 5èmes) à l'hygiène de vie en alimentation et activité physique et les amener à s'interroger sur le lien entre activité physique/alimentation et santé.

- D'interpeller les élèves sur leurs habitudes alimentaires et d'activités physiques de façon ludique. ( en sortant du message classique de prévention déjà connu des élèves).

- D'informer les professionnels de santé sur cette action de prévention et les recours sur le thème de la nutrition. Une fiche ressource a été créée à cette occasion.

Les recueils de données sont en cours avec la participation des collégiens et des professeurs. Le bilan est très positif avec une très bonne participation des élèves et de bons retours des enseignants.

L'action a été valorisée par l'ARS par le biais d'un film en cours de montage à destination des professionnels de santé.

Maison de santé  
1 rue Henri Dunant  
72500 Montval sur Loir  
FB maison de santé de Montval sur Loir  
**Estelle Parrot**  
Pédicure-Podologue D.E.  
Vice-présidente du Conseil de Développement  
Territorial PETR vallée de loir  
Coordinatrice Pôle Bercé Santé  
Administratrice APMSL-PDL **06.33.76.86.37 /**  
**brossaud-parrot@orange.f**



Avec :

- Les établissements (collège de Bercé et collège St Jean)
- La Compagnie de théâtre-forum Myrtil Mélie Mélis
- Le Pôle Bercé santé
- L'atelier « Le Petit Resto Santé » de la Mutualité française animé par 2 diététiciennes

# Nutrition : 180 élèves sensibilisés

« Combien je bouge, combien je mange ? » L'action de prévention et de sensibilisation organisée par le Pôle Bercé Santé et le Rotary, a été accueillie avec enthousiasme par les 180 élèves de 5<sup>e</sup> de Montval-sur-Loir.

Une opération en trois volets : activité physique, réflexion sur les problématiques liées à l'alimentation des ados, et enfin connaissance et choix des aliments. Chacun a reçu un podomètre, offert par le Rotary, ainsi qu'un carnet pour mesurer son activité physique, et un guide nutrition des ados. Un moment de théâtre interactif avec la troupe Forum a permis aux participants de se questionner et



Les collégiens ont été sensibilisés sur les gestes à adopter pour bien se nourrir.

de proposer des réponses à certains comportements, comme le tristement célèbre « grignotage devant écran ». ... Puis, dans un self virtuel, chacun composait son menu, les choix étant ensuite commentés par des diététiciennes. « Ces élèves sont à un âge charnière, déjà capables de prendre du recul sur les habitudes familiales », déclarait Philippe Boisson, président du Rotary local.

Estelle Parrot, du Pôle Bercé Santé, informait que « l'action pourra être reprise dans différentes matières, tout au long de leur année scolaire, et nous espérons qu'elle se poursuive. »

**Château-du-Loir** (Montval-sur-Loir)

## Action de prévention sur la nourriture et le sport



Vendredi, Estelle Parrot (à gauche), coordinatrice du Pôle Santé Bercé, a dressé un bilan de la semaine avec les élèves de 5<sup>e</sup> sur cette action de prévention.

CRÉDIT PHOTO: OUEST-FRANCE

Du 8 au 12 octobre, dans le cadre de la Semaine du goût, le Pôle Bercé Santé a organisé l'action de prévention *Combien je bouge, combien je mange*, à destination des classes de 5<sup>e</sup>. « Le Rotary Club Château-du-Loir/La Chartre-sur-le-Loir a offert aux 180 collégiens de Bercé et de Saint-Jean un podomètre, commente Estelle Parrot, coordinatrice du Pôle Bercé Santé. **Les résultats seront récoltés pour en faire des statistiques en cours de maths.** »

La semaine avait débuté avec la compagnie Myrtil Mélie Mélis, pour du théâtre forum. Les comédiens ont joué des saynètes sur des probléma-

tiques que les élèves pouvaient modifier à tout moment. « **L'objectif est de leur faire prendre conscience des enjeux, tout en les amenant à se questionner. Ils ont fait preuve d'une grande participation** », poursuit la professionnelle de santé.

Jeudi et vendredi, l'atelier le petit resto santé, animé par deux diététiciennes, a interpellé les élèves sur leurs habitudes alimentaires, sur ce qui est bien ou pas de manger. « **Ça m'a donné envie de marcher plus** », a confié Marc, un élève, à l'issue de la semaine. Cette opération sera reconduite l'année prochaine.