

« Nourris ta vie! »

*Projet partenarial
sur le thème de la nutrition coordonné par
la Mission Locale du Périgord Noir en 2014*

MISSION DE
LUTTE CONTRE LE
DÉCROCHAGE
SCOLAIRE



L'origine du projet

- A la suite de la présentation le 21 janvier 2013 du projet « Et vous, vous en êtes où avec les IST? » mené en 2012 par la Mission locale du Périgord noir, 6 partenaires locaux ont répondu présents pour travailler avec nous sur la santé des jeunes du territoire.
- La Mission de lutte contre le décrochage scolaire
- L'Institut de formation des aides soignants de Sarlat
- L'IMPro Jean Leclaire
- La Maison familiale rurale du Périgord Noir
- Le centre de formation INSUP
- L'épicerie sociale de Terrasson

Un constat partagé

- Les publics accueillis étaient divers et c'est le thème de la nutrition qui a été retenu par le groupe de travail
- Scolarisés, en formation professionnelle, jeunes travailleurs, demandeurs d'emploi et/ou accédant à l'autonomie, nous avons constaté que nos publics avaient en commun d'avoir des comportements alimentaires qui pouvaient être préjudiciables à leur santé.
- Nous avons souhaité le vérifier grâce à un questionnaire sur leurs habitudes alimentaires.

Extraits des résultats du questionnaire sur les habitudes alimentaires

- Parmi les participants qui mangent à l'extérieur (38%), environ 1/3 choisissent leur repas sous l'impulsion du moment.
- Les prises alimentaires entre les repas concernent environ la moitié des participants et se portent à 48% vers des produits fortement sucrés, salés, gras ou du premier aliment qu'ils trouvent.
- 52% ne mangent pas de fruits et légumes à tous les repas
- 7% ne consomment aucun produit laitier.
- Près de 66% des participants consomment des sodas à table (17.7% toujours – 48.1% parfois)

- Seulement la moitié d'entre eux fait 3 repas par jour
- 26% ignorent si leurs habitudes alimentaires correspondent aux besoins de leur corps et près de 30% sont persuadées que ce n'est pas le cas.

Devant ces constats, qui confirmaient nos observations, le groupe de travail a fait le choix de mettre l'accent sur les repas de midi, pris en dehors du domicile:
les « pique-nique »

Les objectifs généraux du projet

- Permettre aux jeunes de faire le point sur leurs habitudes en matière de nutrition.
- Susciter chez les jeunes l'envie de s'informer sur ce thème.
- Sensibiliser le public aux bonnes pratiques alimentaires et à l'importance de pratiquer une activité physique.
- Faire évoluer la représentation qu'a le public du « manger sain » (coût, temps consacré à la préparation des repas...)

Des objectifs opérationnels

- Susciter le questionnement du public en lui permettant de faire le **point sur ses habitudes alimentaires** grâce au questionnaire
- Permettre au public de faire un **point sur ses connaissances en matière d'alimentation** grâce à un atelier sur le thème de la consommation responsable pour sa santé et l'environnement
- Permettre au public **d'apprendre à préparer un pique-nique équilibré** grâce à des ateliers cuisine
- Organiser une manifestation festive, pour **pique-niquer et faire du sport ensemble**
- Diffuser un **guide de recettes de pique-nique** simples et peu onéreux

Les résultats



1-Le questionnaire

- Mis en ligne par l'Association régionale des missions locales, proposé par les conseillers ML et les partenaires, en libre accès sur le site MDEPN.com
- Enquête réalisée, du 1er novembre 2013 au 5 février 2014, auprès des publics des structures partenaires du projet « Nourris ta vie ! » et des usagers du site internet de la Maison de l'emploi du Périgord Noir
- 237 participants
- Ce questionnaire a été rempli majoritairement par des jeunes de moins de 26 ans (76.7%).
- Le public est au 2/3 féminin et très majoritairement celui de la Mission locale du Périgord Noir.

2- Les ateliers "Qu'est-ce qu'on mange ?" animés par l'association pour les Enfants du Pays de Beleyme

46 personnes ont participé à ces ateliers en début d'année 2014. Seul un partenaire n'a pas réussi à les mettre en place, en raison du calendrier de ses sessions de formation. L'impact de ces ateliers a été mesuré auprès des participants grâce à un questionnaire.



En partenariat avec l'Agence Régionale de la Santé, l'association Pour les enfants du pays de Beleyme vous présente ses :

"Entractsanté"

La Mission locale du Périgord Noir, dans le cadre de ses projets santé, propose aux jeunes qu'elle accompagne de participer à des ateliers sur le thème de l'alimentation animés par l'association pour les enfants du Pays de Beleyme.

Voici le premier d'entre eux : l'atelier : « Qu'est-ce qu'on mange ? », qui permettra aux participants de s'interroger sur :

- leurs représentations autour de l'alimentation
- leurs habitudes d'achat
- le contenu caché de leur assiette
- le coût, la provenance des aliments qu'ils consomment...

Alors, entre un cassoulet maison et un cassoulet en boîte, quel est le meilleur choix, pour ma santé, pour mon porte-monnaie, pour la planète ?

Nous réfléchissons ensemble, le 23 janvier 2014 à la Mission locale, à Terrasson.

Qu'est-ce qu'on mange ?

- **Sel & sucre** (En France, seul 1/4 du sel consommé est ajouté directement par le consommateur. Quelles parts représentent le sel et le sucre dans notre alimentation?)
- **Les Z'intrus** (Additifs alimentaires, résidus de pesticides, substances chimiques... Que contiennent réellement nos aliments?)
- **Un visa pour mon assiette** (Interrogeons-nous sur la provenance et les origines de nos aliments.)

Intéressé ? Inscrivez-vous rapidement auprès de votre conseiller mission locale !

Pour plus de renseignements rendez-vous sur www.beleymenature.org

Pays de Beleyme

Evaluation des ateliers « Qu'est-ce qu'on mange? » auprès des participants

- **Cet atelier sur le contenu caché de notre alimentation a donné envie aux participants:**
 - 1 / De réduire leurs apports en sucre
 - 2/ D'en parler avec leur entourage
 - 3/ De changer leurs comportements alimentaires
- **Suite à cet atelier:**
 - 32 personnes ont eu le sentiment d'apprendre des choses sur l'alimentation
 - 13 personnes de revoir des choses
 - 1 de ne rien avoir appris

L'équilibre alimentaire, c'est...

« Il en faut peut pour être heureux/Pas chère et vachement coloré »

« Se faire plaisir en mangeant de tout, du local au maximum en respectant la saisonnalité »

« De pas manger toujours la même chose et de beaucoup varier »

« Je ne mange pas bien, grâce à ça je mange mieux »

« Equilibre alimentaire est une alimentation saine que l'on mange jours après jours et pas une fois par-ci par là »

« L'équilibre alimentaire, c'est quand c'est ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé: c'est quand c'est équilibré. »



Evaluation des ateliers « Qu'est-ce qu'on mange? » auprès des participants

◎ Ils ont trouvé l'animation:

- 1/ Intéressante
- 2/ Utile
- 3/ Complète

◎ Suite à cette action, ils ont souhaité:

- 1/ Participer à un atelier cuisine
- 2/ participer à un concours de pique-nique
- 3/ Participer à un pique-nique géant

3- Les ateliers "Cuisinons ensemble"

Nourris ta vie !
Parce que l'on est, ce que l'on mange !

Quand tu es en formation, en stage,
quand tu vas travailler, à midi:

Qu'est-ce que tu manges ?



Dans le cadre de leur projet santé,
la Mission locale et l'Epicerie sociale de Terrasson
organisent un atelier

« Cuisinons ensemble ! »
*pour en finir avec le jambon-beurre quotidien, pour manger moins cher,
pour manger bon et équilibré...*

Jeudi 10 avril 2014
de 9h30 à 12h30 à la Maison du temps libre

Nous dégusterons ensemble nos réalisations !

Inscriptions au 05.53.50.82.44
Nombre de place limité



45 personnes ont participé à ces ateliers, qui ont été organisés grâce au concours de l'Epicerie sociale de Terrasson et du GRETA de Sarlat. Ils ont été évalués par un questionnaire auprès des participants.





Evaluation des ateliers « Cuisinons ensemble » auprès des participants

- Cet atelier sur la réalisation d'un pique-nique équilibré a donné envie aux participants:
 - 1 / De préparer eux-mêmes leurs repas pris à l'extérieur
 - 2/ D'en parler avec leur entourage
 - 3/ D'introduire des aliments nouveaux
- Suite à cet atelier:
 - 40 personnes ont eu le sentiment d'apprendre des choses sur l'alimentation
 - 20 personnes de revoir des choses
 - 7 de ne rien avoir appris

Evaluation des ateliers « Qu'est-ce qu'on mange? » auprès des participants

◎ Ils ont trouvé l'animation:

- 1/ Intéressante
- 2/ Utile
- 3/ Complète

◎ Suite à cette action, ils ont souhaité:

- 1/ Participer à un concours de pique-nique
- 2/ Participer à des activités sportives
- 3/ Participer à un pique-nique géant

4- La journée « Pique Saveurs »

- Le 6 mai 2014, 104 participants se sont retrouvés au gymnase de Salignac pour un pique-nique géant et une journée sportive.



- Encadrés par 20 professionnels, ils ont pu se rencontrer, s'initier à différentes activités sportives, assister à une représentation de saynètes des stagiaires de l'INSUP et à la remise des prix du concours de pique-niques.



« Non la zumba c'est pas que pour les filles, moi j'aime bien. »



« Je vais me mettre au sport! »



« Quand est-ce que l'on recommence? »

« Un plus ce jour là était la mixité des publics, les activités proposées et le fait de manger tous ensemble [...] Au sein du groupe classe, un autre regard a été porté sur certains élèves. »

Cette journée a remporté un franc succès.

« C'est une journée à refaire, Cela a permis de renforcer les liens, de rencontrer d'autres publics, c'était intense et convivial, Les différents ateliers ont été appréciés et avoir une activité physique leur a convenu alors qu'au départ ils étaient dubitatifs. »

« Cela a permis aux jeunes de partager entre eux et avec le formateur des moments qui diffèrent des temps de formation habituels en ayant des objectifs pédagogiques en lien. »



5- le concours de pique-niques équilibrés

- Afin de mobiliser les jeunes sur le projet tout au long du premier semestre 2014, les partenaires leur ont proposé de participer à un concours de pique-niques équilibrés.
- 4 critères étaient pris en compte :
 - ✓ Le coût des matières premières utilisées, qui devait être raisonnable
 - ✓ Le temps passé à la préparation, qui devait être assez court
 - ✓ L'aspect du pique-nique, qui devait être appétissant
 - ✓ L'équilibre nutritionnel, qui devait être respecté

Les résultats du concours

- Les résultats ont été annoncés lors de la journée sportive du 6 mai 2014
- Les gagnants ont reçu :
 - Un panier garni de produits locaux
 - Des invitations pour des repas gastronomiques au lycée hôtelier de Sarlat
 - Des livres de cuisine



6- L'édition d'une plaquette à destination du public

- A l'issue du projet, une plaquette « Mon pique-nique équilibré » a été éditée et distribuée aux structures partenaires du projet.
- Rassemblant des recettes et des conseils en matière d'équilibre alimentaire elle est distribuée gratuitement aux publics de ces structures.

Mon Pique-Nique Équilibré

Recettes et conseils

**NOURRIS
TAVIE**

«Nourris ta vie» est une action partenariale menée en Périgord-noir en 2014

MES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

Préférez les fruits et légumes de saison, ils sont souvent les moins chers !

Légumes

Fruits

Automne	Hiver	Printemps	Été
Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave rouge, Brocoli, Carotte, Céleri branche, Céleri-rave, Champignon de paris, Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Champignon sylvestre, Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Chou-pommé, Concombre, Échalote, Endive, Epinard, Herbes aromatique, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Potiron, Salades, Salsifis, Tomate	Ail, Betterave rouge, Carotte, Céleri branche, Céleri-rave, Champignon de paris, Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Chou-pommé, Concombre, Échalote, Endive, Epinard, Herbes aromatique, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Potiron, Salades, Salsifis, Tomate	Ail, Artichaut, Asperge, Betterave rouge, Carotte primeur, Céleri branche, Céleri-rave, Champignon de paris, Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Choux-pommé, Concombre, Courgette, Échalote, Endive, Epinard, Herbes aromatiques, Mâche, Navet primeur, Oignon, Oignon primeur, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Radis noir et rose, Salades, Tomate	Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave rouge, Brocoli, Carotte primeur, Champignon sylvestre, Concombre, Courgette, Échalote, Fenouil, Haricot, Haricot vert, Navet primeur, Oignon, Petit pois, Pois gourmand, Poivron, Radis noir et rose, Salades, Tomate
Avocat, Châtaigne, Citron, Citron lime, Clémentine, Coing, Figue, Fraise, Framboise, Kaki, Nectarine, Noix fraîche, Pastèque, Pêche, Poire, Pomelo, Pomme, Prune, Raisin	Ananas, Avocat, Châtaigne, Citron, Citron lime, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Kaki, Kiwi, Orange, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Rhubarbe	Ananas, Avocat, Cerise, Citron, Citron lime, Fraise, Fruit de la passion, Goyave, Kiwi, Mangue, Orange, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Rhubarbe	Abricot, Cerise, Citron, Citron lime, Figue, Fraise, Framboise, Mangue, Melon, Nectarine, Pastèque, Pêche, Petit fruit rouge, Poire, Pomelo, Prune, Raisin, Rhubarbe

Le Fish Burger

Recette gagnante n° 1

Ingrédients pour 1 personne

- 2 bâtonnets de surimi
- Saint Moret
- Moutarde à l'ancienne
- 2 tranches de tomate
- 1 feuille de salade
- 1 pain hamburger



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0

Coût des matières premières : Moins de 2 €

Idées reçues : Contrairement à ce que l'on peut penser, le poisson apporte autant de protéines que la viande mais moins de graisses.

- 1- Couper le pain à hamburger en 2.
- 2- Faire une sauce avec du Saint Moret : mélanger le Saint Moret et de la moutarde à l'ancienne, ajouter un peu d'huile d'olive. Bien mélanger.
- 3- Laver la tomate et la salade, et les couper en petits morceaux. Couper les bâtonnets de surimi en dés.
- 4- Tartiner les 2 parties du pain avec la sauce. Ajouter sur un des 2 pains les dés de surimi, puis la salade coupée, puis les dés de tomate. Recouvrir avec le dessus du pain à hamburger

Recette proposée par Emma et Pédro

Les moyens mis en œuvre

- ◉ 5 réunions du comité de pilotage entre juin 2013 et mars 2014
- ◉ La forte implication de référents du projet dans chaque structure partenaire
- ◉ Un large partenariat avec des associations locales, des mairies...
- ◉ Un financement de l'ARS
- ◉ Beaucoup de temps de coordination

Bilan synthétique et propositions

○ Les plus du projet pour les partenaires:

- Une bonne intégration dans les objectifs pédagogiques de chaque structure
- Une bonne adhésion des publics
- Une contenu adapté
- Une bonne organisation et coordination
- Un partenariat enrichissant
- Une évaluation à chaque étape du projet

○ Des objectifs partiellement atteints:

- 1/ Permettre au public de faire le point sur ses connaissances en matière de nutrition
- 2/ Sensibiliser le public aux bonnes pratiques alimentaires et à l'importance de pratiquer une activité physique
- 3/ Faire évoluer la représentation du public du "manger sain"

○ Les axes d'amélioration selon les partenaires:

- Mieux **planifier les interventions** pour les ateliers
- Que chaque partenaire s'approprie une part de l'organisation générale pour **alléger la partie coordination**
- Consacrer **plus de temps aux activités physiques**
- Mieux **préparer les publics** pour une meilleure mobilisation
- **Impliquer davantage les publics dans l'organisation du projet**
- Prévoir des **actions de sensibilisation par des professionnels** plutôt que par des associations de prévention
- Rechercher des **financements diversifiés** en amont

On continue?

- ◉ 6 partenaires sur 7 souhaitent réitérer l'expérience
- ◉ 1 réserve sa réponse
- ◉ La fréquence souhaitée du projet varie d'un partenaire à l'autre entre annuelle et biennale
- ◉ De nouvelles idées émergent du groupe: organisation de petits déjeuners équilibrés, de randonnées gourmandes...

**Voulez-vous
vous joindre à nous?**

Merci à nos partenaires



Avec l'appui:



Les communautés de communes du Périgord noir