

DOSSIER DE PRESENTATION

Projet

1 2 3 Manger Bouger
Grandir



Le 13 décembre 2017,

Sommaire

1.	Contexte de Santé publique	3
2.	Le programme	4
2.1.	Synthèse	4
2.2.	Objectifs du projet	4
3.	Contenu du projet.....	5
3.1.	Mise à disposition de matériel pédagogique	5
3.2.	Accompagnement à l'écriture de projet / Intervention d'une diététicienne.....	5
3.3.	Formation des professionnels à l'utilisation des mallettes du projet.....	6
4.	Partenaires.....	7
5.	Evaluations du programme.....	8
5.1.	Evaluation de processus	8
5.1.1.	Interventions auprès des enfants.....	8
5.1.2.	Interventions auprès des parents	8
5.1.3.	Formations des professionnels.....	8
5.1.4.	Appréciation des mallettes pédagogiques par les équipes éducatives	8
5.2.	Evaluation de résultat.....	9
5.2.1.	Objectif spécifique : Renforcer les connaissances et les compétences des élèves en matière d'alimentation équilibrée	9
5.2.2.	Objectifs spécifiques : Favoriser les comportements favorables à la santé en matière d'alimentation auprès des enfants	11
5.2.3.	Formation à l'utilisation des mallettes pédagogiques.....	12
6.	Coût du programme	12
7.	Contacts.....	16
8.	Annexes	13

1. Contexte de Santé publique

En Picardie, il existe une forte prévalence de l'obésité chez les adultes (20 %).¹ La Picardie se situe au troisième rang des régions de France hexagonale présentant le pourcentage le plus élevé de personnes de 18 ans et plus en situation d'obésité : 18 % contre 15 % au niveau national en 2009.²

En douze ans, la part de personnes présentant une obésité a presque doublé en Picardie (9,1 % en 1997), cette augmentation étant moindre au niveau national (8,5%).

En milieu scolaire, l'enquête Jesais a été réalisée auprès de trois classes : cours préparatoire, sixième et seconde. Cette enquête révèle que ce sont les élèves en sixième qui sont les plus touchés par la surcharge pondérale. Mais, même en seconde, le pourcentage de jeunes en surcharge pondérale est également très important, et peu différents d'un territoire de santé à l'autre.

Une autre enquête menée en grande section de maternelle permet de mettre en évidence un taux de 16 % d'enfants en surcharge pondérale. Le nombre des enfants en grande section de maternelle ayant une surcharge pondérale situe la région au troisième rang des régions de France, bien au-dessus de la France entière (12 %).³

Or, cette obésité, au-delà des comorbidités articulaires, respiratoires qu'elle entraîne, est un facteur de risque des maladies cardiovasculaires.

De plus, en milieu scolaire, 50 % des garçons en cours préparatoire pratiquent un sport en dehors de l'école, ce pourcentage étant légèrement plus faible chez les filles.⁴

Concernant l'alimentation, même si la consommation de produits gras et sucrés des Picards ne diffère pas de celle de l'ensemble des Français, celle des boissons sucrées s'avère plus importante en région. La consommation des Picards en fruits et légumes est également très inférieure aux préconisations du Plan National Nutrition Santé (7 % seulement consomment au moins cinq fruits et légumes par jour).

On sait que la nutrition (alimentation et activité physique) peut être un facteur de protection ou de risque pour ce type de pathologie.⁵

Selon l'OMS (World Health Organization, 2009), 25,2 % de la mortalité totale dans le monde est attribuable à une combinaison de facteurs de risque d'origine nutritionnelle, chacun représentant une part importante à lui seul de cette mortalité : hypertension artérielle (16,8 %), surpoids et obésité (8,4 %), sédentarité (7,7 %), glycémie élevée (7 %), cholestérol élevé (5,8 %) et apports faibles en fruits et légumes (2,5 %). Huit des 10 premiers facteurs de risques qui contribuent à l'augmentation du nombre des années de vie avec une pathologie sont en grande partie liés à la nutrition: hypertension artérielle (excès de consommation de sel), obésité, faible consommation de fruits et légumes, inactivité physique, hypercholestérolémie, hyperglycémie, consommation d'alcool (les autres facteurs principaux étant le tabac et la pollution de l'air).

Face à ce constat, les enseignants souhaitent bénéficier de ressources éducatives dans le domaine de la nutrition qui respectent les projets d'écoles.

C'est dans ce contexte régional préoccupant et dans le cadre des demandes des professionnels que la Mutualité Française Hauts-de-France propose le projet 1 2 3 Manger Bouger Grandir.

¹ Enquête Obéspi Roche 2012

² ObEpic 2009

³ Enquête sur la santé et les consommations de 2005 de la journée d'appel de préparation à la défense (Escapad).

⁴ Enquête Jesais 2005-2006.

⁵ Plan Régional de Santé Publique 2012-2017

2. Le programme

2.1. Synthèse

« 1 2 3 Manger Bouger Grandir » est un programme régional de prévention primaire.

Le programme « 1 2 3 Manger Bouger Grandir » se définit comme une action de prévention primaire, c'est-à-dire comme une action qui s'adresse à tous les enfants et animateurs. Il ne s'adresse pas à une population spécifique définie en fonction d'un risque particulier ou d'une pathologie identifiée, mais à la population générale, avec comme objectif premier de favoriser l'adoption de comportements de nature à préserver et entretenir son capital santé.

- ✓ En Picardie, il se déroule dans les différents endroits où grandit un enfant :
 - Ecoles primaires
 - Temps d'Activités Périscolaire (TAP) / Nouvelles Activités Périscolaires (NAP)
 - Centres de loisirs
- ✓ Il s'adresse aux enfants, aux animateurs et enseignants
- ✓ Il propose gratuitement :
 - Le prêt d'outils pédagogiques
 - L'intervention d'une chargée de prévention-diététicienne
 - Des temps de formation dédiés à la prise en main de l'outil et à l'acquisition de connaissance sur la nutrition.
- ✓ Il s'inscrit dans le programme et le socle commun des compétences et connaissances des cycles 1, 2 et 3.

2.2. Objectifs du projet

Général :

- Contribuer à la diminution du surpoids et de l'obésité chez les enfants de 3 à 11 ans en région Hauts-de-France.

Spécifiques :

- Intégrer la thématique alimentation et activité physique dans le parcours éducatif en santé
- Favoriser l'adoption de comportements favorables à la santé hors temps scolaires

Opérationnels :

- Former le personnel éducatif à la nutrition
- Encourager la mise en place d'actions en milieu scolaire sur la thématique alimentation et activité physique (suite aux formations)

- Encourager la mise en place d'actions sur la thématique alimentation et activité physique (suite aux formations - hors milieu scolaire : centre d'hébergements et de loisirs notamment)
- Sensibiliser les animateurs BAFA à la thématique alimentation et activité physique

3. Contenu du projet

3.1. Mise à disposition de matériel pédagogique

La Mutualité Française Hauts-de-France propose de mettre à disposition des professionnels des ressources éducatives sous forme de malles abordant le thème de la nutrition.



Ces malles peuvent leur permettre de mettre en place des animations/séquences éducatives sur le sujet. Elles sont adaptées à chaque âge :

Mallette cycle 1 : enfants de classe de maternelle

Mallette cycle 2 : enfants de CP-CE1-CE2

Mallette cycle 3 : enfants de CM1-CM2

(Contenu des malles – annexe 1, 2 et 3)

Comment emprunter les malles ?

Je suis enseignant :

Les malles sont disponibles auprès du conseiller pédagogique de circonscription référent du projet.

Autre professionnel :

Je contacte Adeline Gabriel-Robez, référente du projet 1 2 3 Manger Bouger Grandir, chargée de prévention au sein de la Mutualité Française Hauts-de-France.

3.2. Accompagnement à l'écriture de projet / Intervention d'une diététicienne

La Mutualité Française Hauts-de-France propose également d'accompagner les professionnels dans l'écriture de leur projet.

Une diététicienne peut intervenir auprès des enfants et des parents si les professionnels le souhaitent. L'animation proposée sera créée en partenariat avec l'animateur pour qu'elle réponde au mieux aux besoins des enfants et aux attentes des professionnels.

Exemples d'animations possibles :

- Atelier sur les 5 sens
- Goûter équilibré
- Petit-déjeuner équilibré
- Les groupes d'aliments
- Les aliments dans le monde...

3.3. Formation des professionnels à l'utilisation des mallettes du projet

Afin d'optimiser l'utilisation des mallettes pédagogiques, la Mutualité Française Hauts-de-France propose de former les professionnels.

La formation peut se dérouler sous plusieurs formes :

- Formation « premier-pas » : (durée : 2h)

- Recommandations en matière de nutrition
- Education pour la santé
- Utilisation des mallettes pédagogiques
- Prise en main rapide des outils (15 minutes)

- Formation « globale » : (durée : 4h)

1^{er} séance (2h) :

- Recommandations en matière de nutrition
- Education pour la santé
- Utilisation des mallettes pédagogiques

2^{ème} séance (2h) :

- Prise en main des outils
- Création de projet en lien avec les mallettes

4. Partenaires

La Mutualité Française Hauts-de-France a le souhait de s'entourer de partenaires légitimes pour développer ses actions de prévention et de promotion de la santé. Ainsi, les partenaires du programme « 1 2 3 Manger Bouger Grandir » sont les suivants :



5. Evaluation du programme 2015/2016

5.1. Evaluation de processus

5.1.1. Interventions auprès des enfants

Selon 6 enseignants sur 8, le programme a été accueilli très favorablement par les élèves, pour 2 enseignants, il a été accueilli plutôt favorablement.

Parmi 454 élèves, 37,3 % étaient très satisfaits de l'animation, 61 % satisfaits, 1,3 % étaient moyennement satisfaits et 0,4% insatisfaits.

5.1.2. Interventions auprès des parents

96 parents ont été sensibilisés lors de 3 animations réalisées au sein des écoles. 51 parents ont participé aux groupes de parole, 12 d'entre eux ont complété un questionnaire de satisfaction (23,5%).

39,5 % des parents se déclarent très satisfaits vis-à-vis de la thématique abordée, des supports utilisés, des informations apportées, du professionnalisme des intervenants et de la durée de la formation. 52 % sont satisfaits de ces différents éléments, 2 % sont moyennement satisfaits et 4 % sont sans opinion.

Lors de groupes de parole, les parents se sont beaucoup impliqués et de nombreux échanges ont pu être constatés.

5.1.3. Formations des professionnels

42 % des participants se déclarent très satisfaits vis-à-vis de la thématique abordée, des supports utilisés, des informations apportées, du professionnalisme des intervenants et de la durée de la formation. 53 % sont satisfaits de ces différents éléments et 5 % sont moyennement satisfaits.

5.1.4. Appréciation des mallettes pédagogiques par les équipes éducatives

a. Mallette cycle 1

69% des enseignants pensent que la mallette est un outil simple, 46 % l'ont trouvé pertinente, 69% considèrent qu'elle est adaptée et 61% la qualifie de complète (notons que 15% la considèrent comme incomplète).

Les thématiques abordées par les enseignants sont :

- | | |
|---------------------|---|
| – Alimentation | 9 |
| – Hygiène | 3 |
| – Activité physique | 2 |
| – Sommeil | 1 |

La thématique la plus abordée est l'alimentation.

b. Mallette cycle 2

Les enseignants ont trouvé que la mallette cycle 2 était un outil complet (63 %), adapté (55 %), pertinent (45 %) et simple (45%). Un enseignant a trouvé que l'outil était incomplet.

c. Mallette cycle 3

Les enseignants ont trouvé la mallette complète (83%), pertinente (66%), simple (50%) et adaptée (33%).

d. Synthèse de la satisfaction générale.

L'intégration du projet 1 2 3 Manger bouger Grandir lors de formations peut permettre aux enseignants de connaître les mallettes et leur offre également la possibilité de mieux appréhender leur contenu.

La mallette cycle 2 et la mallette cycle 3 sont considérées comme complète par les enseignants. La mallette cycle 1 manque de jeux et d'albums ludiques selon eux, cette dernière étant mise à disposition depuis cette année seulement, cela explique cette remarque. D'autres albums et jeux viendront compléter cette mallette dans le futur.

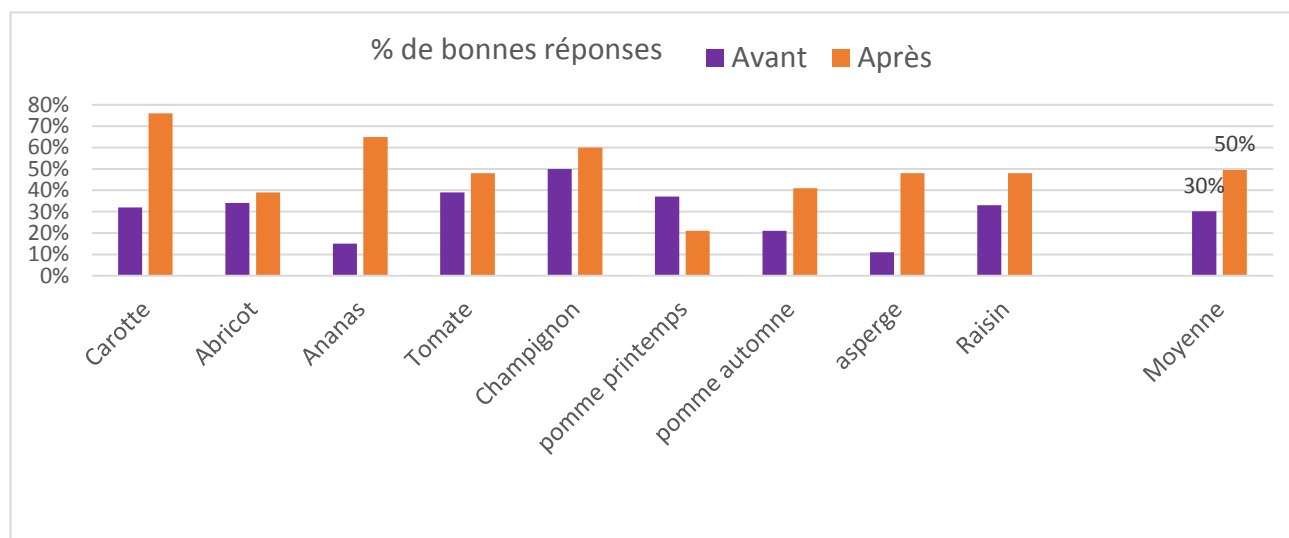
L'ensemble des rythmes de vie ont été abordés par les enseignants mais celui de l'alimentation reste prédominant. Les mallettes cycle 2 et 3 abordent essentiellement l'alimentation ce qui peut expliquer ce résultat.

5.2. Evaluation de résultat

5.2.1. Objectif spécifique : Renforcer les connaissances et les compétences des élèves en matière d'alimentation équilibrée

Indicateur : Pourcentage d'évolution de connaissances des élèves en matière de nutrition

a. Atelier sur les fruits et légumes de saison

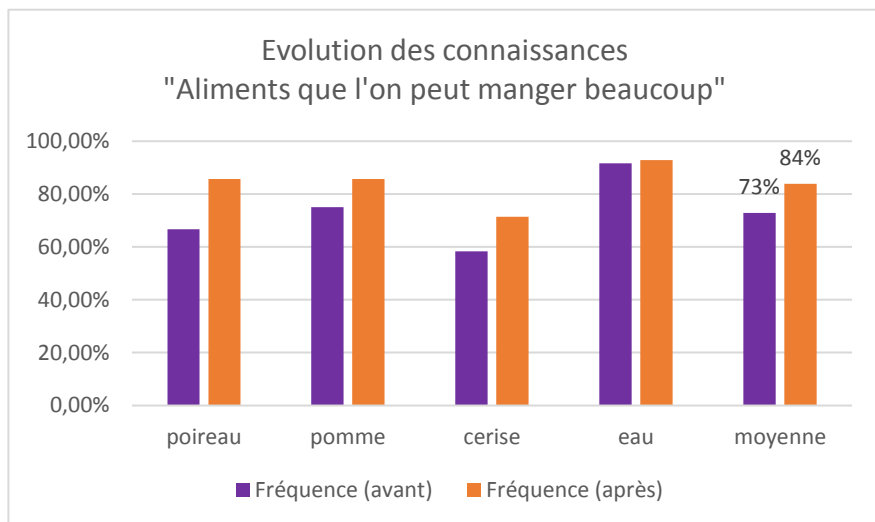


Au départ, seulement 30 % des élèves avaient les bonnes réponses, suite à l'atelier ce sont 50 % des élèves qui ont les bonnes réponses soit une évolution positive de 20 %. Durant cet atelier, les élèves ont pu s'autocorriger.

Nous constatons que l'atelier a eu un impact positif sur l'acquisition de connaissances sur les fruits et les légumes de saisons. En travaillant de manière ludique et en permettant aux élèves de s'autocorriger nous pouvons constater que nous renforçons les connaissances et les compétences des élèves en matière de nutrition.

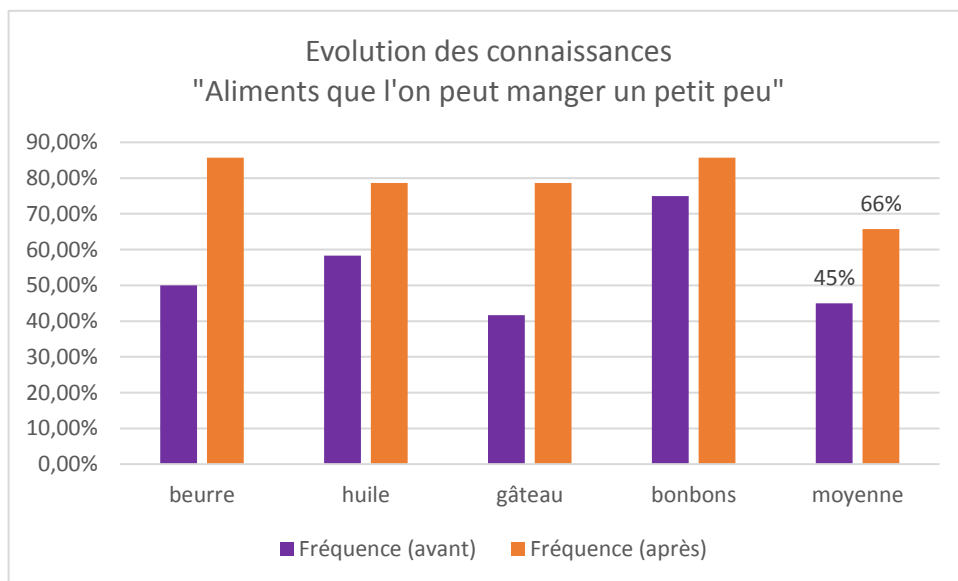
b. Ecole de Rozoy-sur-Serre - test d'un questionnaire d'évaluation

L'école de Rozoy-sur-Serre a complété un questionnaire élève avant et après l'utilisation de la mallette cycle 1. L'objectif de leur projet était de diminuer la prévalence de l'obésité chez les jeunes et d'encourager un mode de vie sain. Ils ont travaillé sur l'équilibre alimentaire, pourquoi et comment bien manger à l'aide des fiches pédagogiques, des livres et de l'imagier présents dans la mallette.



Pour la question « les aliments que l'on peut manger beaucoup », on constate une évolution moyenne de + 11 % de bonnes réponses par rapport aux connaissances initiales des enfants.

Pour la question « les aliments que l'on peut manger un petit peu », on constate une évolution moyenne de + 21 % de bonnes réponses par rapport aux connaissances initiales des enfants.

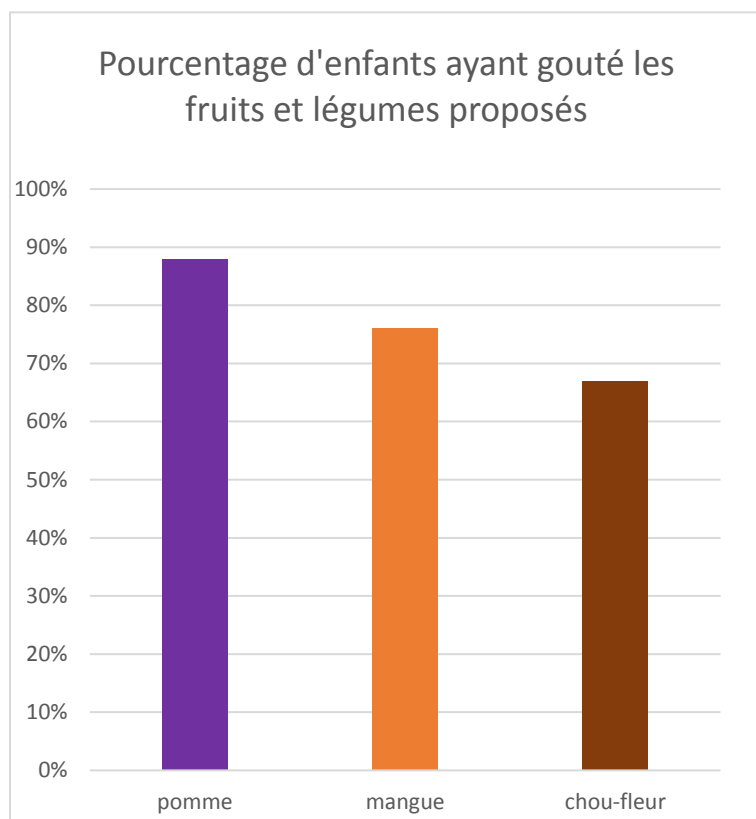


On peut donc constater que le travail des enseignants a permis aux enfants d'acquérir des connaissances sur les aliments que l'on peut consommer en grande quantité et ceux dont il faut limiter l'apport. En effet, on remarque une évolution globale d'environ + 16 % de bonnes réponses par rapport aux connaissances initiales des enfants. Le travail des enseignants a donc renforcé les connaissances et les compétences des élèves sur les aliments à limiter ou non.

5.2.2. Objectifs spécifiques : Favoriser les comportements favorables à la santé en matière d'alimentation auprès des enfants

Indicateur : Pourcentage d'élèves ayant découvert des aliments

a. Atelier de dégustation de fruits et légumes (pomme, mangue et chou-fleur cru).



groupe à goûter ce légume.

On constate que les enfants ont goûté davantage la pomme que la mangue. Cela peut s'expliquer par le fait que la plupart des enfants ne connaissent pas la mangue (néophobie alimentaire) ce qui freine sa consommation.

31 % des enfants n'ont pas souhaité goûter au chou-fleur ce qui en fait le légume le moins goûté. Cela peut s'expliquer par le fait que les enfants connaissent ce légume sous forme cuite et qu'ils ne l'aiment pas, ils ont donc un a priori sur ce légume et ne souhaitaient donc pas le goûter (même avec l'explication que ce chou-fleur cru n'a pas le même goût).

Une deuxième raison est l'effet de groupe : nous avons constaté que lorsque les enfants disent « j'aime ce légume » (et ce, même avant d'avoir goûté) cela permet d'encourager le groupe entier à déguster le légume et vice versa : si un enfant s'exclame « je n'aime pas ! », cela freine le

77 % des enfants ont goûté les aliments proposés. En leur expliquant les couleurs, les formes..., nous travaillons ensemble sur le respect des goûts de chacun mais également autour de l'importance de goûter l'aliment avant de dire si on l'aime ou pas.

Les enfants pourront ainsi peut-être consommé plus facilement d'aliments inconnus (surtout les légumes). Ce type d'activité favorise donc les comportements favorables à la santé en matière d'alimentation chez les enfants.

5.2.3. Formation à l'utilisation des malles pédagogiques

Indicateur : Pourcentage de personnes en capacité d'utiliser les malles

Suite à la formation, la majorité des participants se sentent en capacité d'utiliser les malles (23/31), 7 pensent être peut-être capables de les utiliser et 1 personne pense qu'elle n'en sera pas capable.

29 participants pensent que la formation peut avoir un impact sur leur pratique professionnelle, par exemple :

- 3 personnes pensent qu'elles pourront aborder la nutrition plus aisément
- 5 personnes considèrent qu'elles pourront expliquer davantage aux enfants.

Remarque d'un participant : « Je pense pouvoir apporter sereinement, sans trop en faire, ou sans faire culpabiliser les enfants, les notions nécessaires pour les aider à bien s'alimenter ».

Indicateur : Pourcentage de personnes souhaitant emprunter la malle

Suite à la formation réalisée le 18 mai auprès de 15 personnes, 5 ATSEM et 1 acteur associatif souhaitent emprunter les malles pédagogiques lors de l'année scolaire 2016-2017.

Globalement, la formation dispensée a convenu aux participants (thématique abordée, prise en main des malles pédagogiques, impact sur la pratique professionnelle...).

La formation à l'utilisation des malles pédagogiques permet de renforcer les connaissances des enseignants, animateur de TAP, ATSEM et acteurs associatifs sur la thématique de l'éducation pour la santé et de la nutrition. Ils se sentent ainsi en capacité d'utiliser les malles et d'apporter les explications nécessaires aux enfants.

6. Coût du programme

L'ensemble du programme est gratuit pour les professionnels.

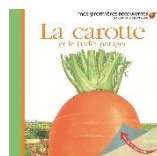
7. Annexes

Annexe 1 - Contenu de la mallette cycle 1

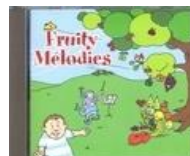
➤ Classeur - Fiches pédagogiques

➤ Livres jeunesse

- Manger - Elisabeth Brami – Seuil Jeunesse
- La vie du corps - Collectif – Gallimard Jeunesse
- La carotte - Pascale De Bourgoing - Gallimard Jeunesse
- L'eau – Collectif – Gallimard Jeunesse
- Le bébé – Collectif – Gallimard Jeunesse
- Les cinq sens – Collectif – Gallimard Jeunesse
- A la cantine – Catherine Dolto Patouch la Mouche - Antoon Krings
- Le Roi CraCra - Alex Sanders
- La nuit le noir – Catherine Dolto
- Espèce de cornichon – Milan Jeunesse
- Agir dans le monde
- Les nuits blanches de Pacha
- Ramène ta fraise – Milan Jeunesse



➤ CD de musique « Fruity mélodies » et son livret



➤ Imagier photos - Les aliments – Nathan



➤ Découvre comment fonctionne ton corps – Tavernier et ses fiches explicatives

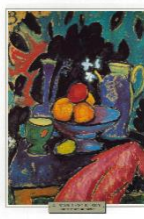
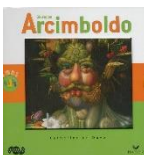


Annexe 2 - Contenu de la mallette cycle 2

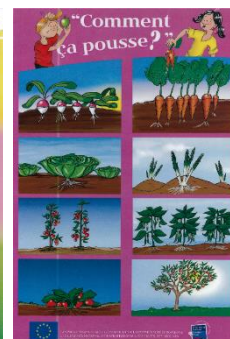
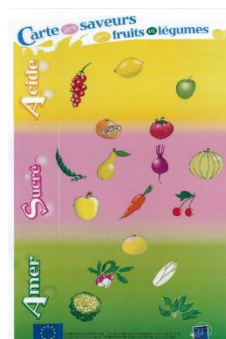
➤ Classeur fiches pédagogiques

➤ Livres jeunesse

- Bon appétit, Monsieur Lapin ! Claude Boujon
- D'où ça vient ? Kididoc
- Giuseppe Arcimboldo, Catherine de Duve
- Incroyables portraits d'Arcimboldo, Claudia Strand
- J'aime pas les cotelettes, Mymi Doinet & Fabrice Turrier
- La princesse au petit pois, Conte d'Andersen
- Le déjeuner des loups, Geoffroy de Pennart
- Le pain, Stephanie Ledu
- Les épinards, Claude Ponti
- Mange, mon ange ! Christine Schneider & Hervé Pinel
- Miam, des épinards, Catharina Valckx
- P'tit Lulu cuisinier, Christophe Loupy
- Sur les traces des peintres de la renaissance, Patrick Jusseaux
- Une soupe au caillou, Anaïs Vaugelade
- Jack et le haricot magique
- La chenille qui fait des trous, Eric Carle
- La fin des haricots pour le Grand Méchant Loup, Suzanne
- La grosse faim de p'tit bonhomme, Pierre Delye, Cécile Hudrisier



- CD Œuvres d'Art
- CD Vidéos Vinz et lou
- 16 Œuvres d'art format A3
- Affiche INTERFEL « carte des saveurs des fruits et légumes »
- Affiche INTERFEL « comment ça pousse ? »
- 3 affiches Mutualité Française Picardie « Les produits gras et/ou sucrés »
- Classeur projets
- Frise Histoires au fil du lait
- Guide de l'enseignant « Manger, Bouger pour ma santé »
- Guides INPES « La santé vient en mangeant et en bougeant »

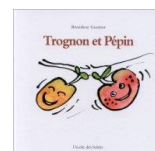


Annexe 3 - Contenu de la mallette cycle 3

➤ Classeur fiches pédagogiques

➤ Livres jeunesse

- « Lili n'aime que les frites » Dominique de Saint Mars, Serge Bloch
- « Ah les bonnes soupes » Claude Boujon
- « Caroline et la galette des rois » Pierre Probst
- « Sais-tu vraiment ce que tu manges ? » Nadia Benlakhel
- « Trognon et pépin » Benedicte Guettier



➤ 20 affiches A3



➤ Nutrition le CDVD

➤ Livret « A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé » du CE2 à la 5ème

➤ Kit pédagogique cycles 2 et 3 « Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets » (CIV)

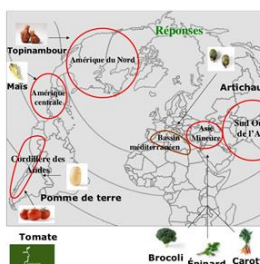


➤ Jeu n°1 : « Quiz'in légume »

➤ Jeu n° 2 : Planisphère « Retrouve les noms de ces légumes et associe les avec leurs régions d'origine »

➤ Mots Croisés

➤ Mots mêlés



8. Contacts

1 2 3 Manger Bouger Grandir

Adeline GABRIEL ROBEZ

Chargée de prévention

a.gabrielrobez@mutualite-picardie.fr

03.23.62.33.11

07.86.90.16.29



Mutualité Française Hauts-de-France

Site de Saint-Quentin

3, Boulevard Léon Blum

02100 – Saint-Quentin

Tél : 03 23 62 33 11

Fax : 03 23 67 14 36

