

ATELIER ÉCHANGES SUR LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

WEBINAIRE N°4

**Projet Nutrition ADAPEI 33
Education nutritionnelle et APA pour les personnes en
situation d'handicap, restauration saine et durable en ESAT**

Isabelle BARDE, cheffe de projet

Lundi 13 septembre 11h15

le **cnam**
istna

 RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

 **ars**
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine



adapei 33

I'ADAPEI Gironde

L'association accompagne plus de 3 000 personnes en situation d'handicap mental ou psychique,
Elle emploie 1 300 salariés sur 55 sites en Gironde

De l'enfance à la fin de vie les personnes sont accueillies:

IME, ESAT, FO, FAM, MAS

**Nous organisons un accompagnement éducatif, social, professionnel et médical
autour du projet de la personne**



adapei 33

Projet Nutrition sur l'ADAPEI 33

Début du projet en 2014

**Présentation du Projet Nutrition
« Manger Sain, Bouger Malin, Pour être Bien »**

Groupe pilote : IDE, cuisiniers, directeurs, cheffe de projet

Mon projet depuis 20 ans est de créer des restaurants, des cuisines, où le TH est formé dans le métier de la restauration.

Le Sur poids est il un handicap ?

- Il a fallu un certain temps pour faire admettre aux éducateurs que le sur poids rajouté un handicap à l'handicap mental...
- On peut se faire plaisir en mangeant sans exagérer...

Constats, Suivi des IMC > 25 en ESAT

- Les enfants sur les IME sont bien suivis et contrôlés, ils bénéficient d'éducateurs de proximité et de séances APA régulières
- Sur les foyers médicalisés les personnes accompagnées sont suivies aussi par les infirmières, des activités sont programmées sur les sites.
- Par contre nous notons que dès l'entrée des personnes adultes en ESAT ils prennent du poids rapidement, on est + > 60%

Actions réalisés

Avec les moniteurs de cuisine, personnel de restauration

- 1/ Proposer des menus équilibrés au self, (le menu diabétique est idéal), les menus sont dirigés, (par exemple nous présentons très peu de charcuteries aux entrées en self)
- 2/ Contrôler la distribution des sachets de sauce (mayonnaise) à midi, « manger sain », si les repas sont goûteux, épicés, il n'y a pas besoin de rajouter de la mayonnaise !
- 3/ Proposer des sachets de sel et de poivre, enlever les salières mises sur les tables,
- 4/ Diminuer la consommation de pain (panières sur table, en fin de self, tranches distribuées à la demande, ...) : action très réussie qui perdure

Actions réalisés

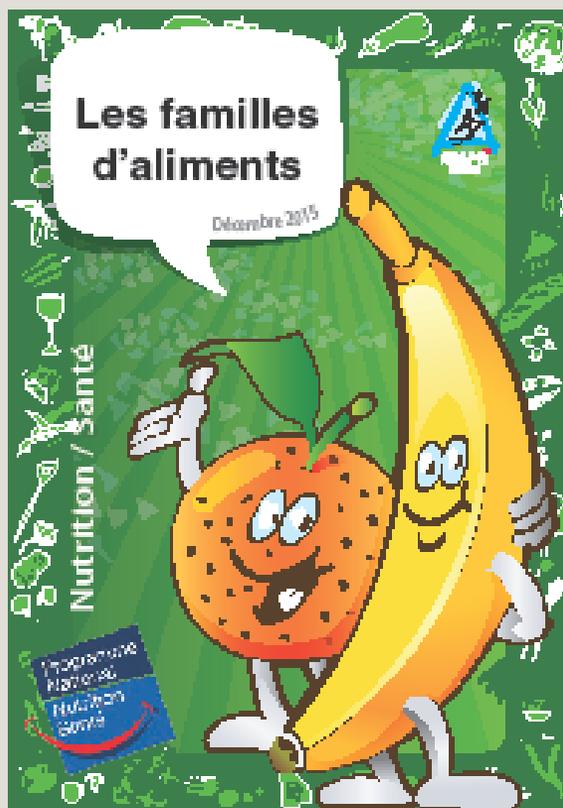
avec l'aide des IDE et de la direction

1/ Enlever les boissons sucrées et sodas des machines automatiques, privilégier les eaux plates, eaux gazeuses, soupes, ... valoriser les salles de pause

Bar à jus de fruits, Mis en place sur 5 ESAT

Lieu de convivialité, mis en avant de jus de fruits frais réalisés avec

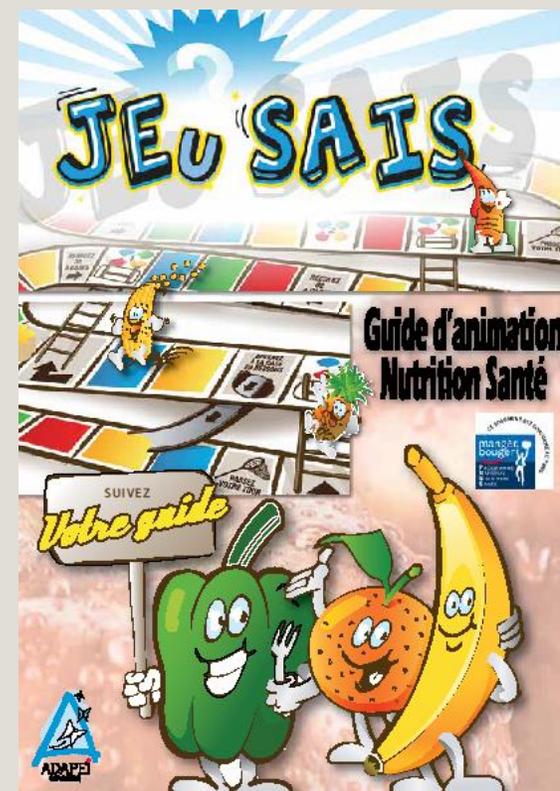
Actions réalisés



Jeu « Jeu sais » a été mis en place, avec un plateau, des cases de 4 couleurs et un dé, on avance en répondant aux questions

- Les familles d'aliments
- Manger bouger pour rester en forme
- L'équilibre alimentaire et la santé
- L'Hygiène et l'alimentation

Utilisé pendant deux ans il demande un temps d'accompagnement en ESAT que n'existe pas, il a été utilisé par les familles



Outils mis en place sur les plateaux au self

LA SANTÉ vient en mangeant... *et en bougeant*

Bien manger, c'est manger équilibré



Fruits et légumes à tous les repas ✓

Produits laitiers à tous les repas ✓

Viande ou poisson 1 fois par jour ✓

Féculents en quantité limitée à tous les repas ✓

Je fais de l'exercice physique adapté (sport, gymnastique, piscine...)

Je marche dès que possible

Je joue avec mes amis pendant la pause déjeuner (baby-foot, ping-pong...)

Je prends les escaliers

Je danse

Je jardine

30 minutes par jour minimum

Programme NutritionSanté

ADAPEI GIRONDE

Action ponctuelle non renouvelable car a généré trop de déchets ...
Des affiches ont été accrochées dans les restaurants, efficacité non mesurée.

Actions collectives



ireps Aquitaine

Siège
6 quai de Paludate
33800 Bordeaux
Téléphone : 05 56 33 34 10
direction@ireps-aquitaine.org

SIRET 529 309 684 00015
Organisme de formation
N° 72 33 08238 33

Antenne Dordogne
44, rue du Président Wilson
24000 Périgueux
TÉL. : 05 53 07 68 57
contact24@ireps-aquitaine.org

Antenne Gironde
6 quai de Paludate
33800 Bordeaux
TÉL. : 05 56 33 34 10
contact33@ireps-aquitaine.org

Antenne Landes
6 rue Maréchal Bosquet
40000 Mont de Marsan
TÉL. : 05 58 06 29 67
contact40@ireps-aquitaine.org

Antenne Lot-et-Garonne
Lieu-dit «Toucaut»
route de Cahors
47480 Pont du Cassé
TÉL. : 05 53 66 58 59
contact47@ireps-aquitaine.org

Antenne Pyrénées-Atlantiques
15 Allées Lamartine
64300 Pau
TÉL. : 05 59 62 41 01
contact64@ireps-aquitaine.org

Programme de la Formation

« Mise en œuvre de projets éducatifs portant sur la nutrition
auprès des enfants de 6 à 11 ans à l'aide de l'outil pédagogique
Le Petit CABAS »

Lundi 6 juillet

9h30-12h30

- Accueil des participants
- Présentation de la formation et des modalités pratiques
- Présentation des participants, expression des attentes
- Définition des concepts de promotion et d'éducation pour la santé
- Repérage des points clés d'une animation d'éducation nutritionnelle : représentations, démarche éducative, posture d'animation, valeurs et éthique

13h30-16h30

- Expression des représentations autour de la nutrition
- Présentation des déterminants du comportement alimentaire et de l'activité physique
- Présentation du PNNS et des recommandations nutritionnelles

Mardi 7 juillet

9h30-12h30

- Découverte du centre de ressources documentaires et présentation d'outils d'intervention
- Identification des freins et des leviers à la mise en place d'un projet d'éducation nutritionnelle
- Découverte de l'outil « *Le petit CABAS* »
- Appropriation et analyse des activités proposées par « *Le petit CABAS* »

13h30-16h30

- Présentation des activités « *Le petit CABAS* » et commentaires sur la mise en œuvre
- Planification d'un projet d'éducation nutritionnelle au sein de chaque structure
- Evaluation de la formation

» www.educationsante-aquitaine.fr

IREPS

Et

Diététicienne

« Formation pratique « présentation des préparations au self »
Formation théorique «préparer des repas équilibrés » »

Epates de l'intervention :

Atelier pratique en cuisine collective : travail autour des découpes de portions et des denrées destinées à être présentées au service (entrées et desserts)

Atelier pratique au self de l'ESAT : présentation des préparations, mise en valeur des produits
Atelier pratique : service au self de l'ESAT

Formation théorique relative à l'équilibre alimentaire et à la préparation de menus équilibrés : 2 groupes successifs de 6 personnes (12 au total)

Bilan 2014 / 2019

Malgré les outils proposés, il faut :

- Apprendre à manger de tout
- Savoir se faire à manger
- Cuisiner simplement
- Être motivé
- Ne pas être frustré

Comment évaluer l'efficacité les accompagnements ?

Ariane STEIN
Diététicienne D.E.



ALIMENTATION EQUILIBREE

Bilan 2020 de l'ESAT Pessac alouette

Projet promotion de la santé/ Nutrition/ A la fin du SJD, 2nd A Pessac/ ESAT Alouette/ Oct-Nov 2020

Étude et recherche sur l'IMC de la population de l'ESAT PESSAC Alouette.
Automne 2020

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) est une mesure simple du poids par rapport à la taille, couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez l'adulte. Il correspond au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m².

Pour l'adulte, l'OMS définit le surpoids et l'obésité comme suit :

- Entre 25,0 et 29,9 kg/m², il existe un **surpoids** ;
- Entre 30,0 et 34,9 kg/m², il s'agit d'**obésité modérée** ;
- Entre 35,0 et 39,9 kg/m², il s'agit d'une **obésité sévère** ;
- Plus de 40 kg/m², on parle d'**obésité massive**.



$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille} \times \text{taille (en m)}}$$

Le surpoids et l'obésité de l'adulte sont dus à un excès de masse grasse corporelle. Celle-ci correspond à l'ensemble de la graisse du corps (ou tissu adipeux). On l'oppose à la masse maigre qui correspond au poids des muscles, des organes et des viscères.

L'obésité est considérée comme une maladie chronique. Elle est présente dans l'ensemble des pays industrialisés et constitue un problème de société, car elle entraîne des conséquences défavorables sur la santé de la population.

Les risques liés au surpoids et à l'obésité :

- Risque plus élevé de développer des maladies cardiovasculaires
- Hypertension artérielle
- Maladie coronarienne
- Infarctus du myocarde
- Accident vasculaire cérébral

Sur 130 personnes 63,8 % sont en surpoids
objectif éviter que 54% soient obèses,

Les facteurs :

- Un déséquilibre entre apports et dépenses énergétiques (boissons sucrées, portions trop grosses)
- Le manque d'exercice physique, sédentarité
- Facteurs psychologiques (stress, détresse, boulimie...), rythme de vie
- Contexte génétique, prise de médicaments

Promotion des grands principes du PNNS

- Manger de tout
- Faire au moins 3 vrais repas par jour
- Ne pas sauter un repas ou grignoter
- Manger ni trop, ni trop peu
- Prendre du plaisir à manger
- L'activité physique donne de l'appétit



Actions à venir 2021 2025

- Animations Ludiques autour du bien manger
- Décortiquer les étiquettes des produits en supermarché (danger sucre caché), les produits pas chers sont souvent les plus mauvais au niveau diététique
- Problème de budget personnel
- Cours de cuisine participatifs avec la diététicienne et dégustations
- Accompagnements réguliers « sans donner de leçons, sans énerver l'accompagné »
- Lutte contre le gaspillage alimentaire permet une prise de conscience
- Adapter une assiettes à sa faim : deux tailles d'assiette proposées en IME
- Accompagnement psychologique utile (qui, quand, combien ?)
- Accompagnement à la respiration et à la détente (quand)
- **Inscrire tout cela dans le futur Projet d'Etablissement**

Pédaler votre jus de fruit !



Valoriser les selfs

- Les salles sont bien insonorisées, le calme est important
- La prise de repas sur place est conseillée car les menus sont équilibrés
- La tendance est de sortir de l'ESAT pour manger ou s'amener son repas
- Être vigilant, ne pas être tenté par les desserts sucrés au self
- Mais les cuisiniers ne savent pas réaliser de desserts sans sucre !
- La vigilance est de rigueur à tout moment de tous les côtés, les éducateurs grossissent aussi, le modèle n'est pas un modèle 😊 c'est compliqué
- Les sport adapté n'est plus proposé dans les horaires d'ESAT !....
- Cibler un groupe de personnes motivées et évaluer l'avancement sur eux ...

Pourquoi on grossit, comment on maigrit ?

Changer ou modifier son comportement alimentaire ne va pas de soi, on sait que, bien que nécessaire, l'information apportée à la personne sur les risques encourus pour sa santé n'est pas un élément suffisant pour initier le changement. Celui-ci repose sur la motivation de la personne à changer.

Par conséquent, il faudra établir à quel stade de changement se situe la personne afin de favoriser le développement de sa motivation au travers de techniques issues des thérapies cognitives et comportementales telles que l'entretien motivationnel, la balance décisionnelle (avantages / inconvénients à maintenir le comportement actuel, avantages / inconvénients à changer de comportement alimentaire).

Une fois l'ambivalence explorée on va amener la personne à travailler sur son sentiment d'efficacité personnelle.

Cet accompagnement préalable par le biais d'entretiens individuels soutient l'accompagnement mené par la diététicienne.

C.M psychologue

Moments conviviaux sains

Eaux aromatisées

Cakes à la carottes

Gâteau au chocolat à la courgette



Etre Zen !

