



# Plénière Conseil Agricole et Alimentaire

17 juin 2024 – Salle des commissions réunies



## Mot d'accueil

**Patrick PAPADATO**

Vice-président de Bordeaux Métropole en charge de la stratégie « Nature, Biodiversité et Résilience Alimentaire »

**Meriem BOZZO-REY**

Co-Présidente du Conseil Agricole et Alimentaire

# ORDRE DU JOUR

## Alimentation et santé : comprendre les enjeux et les solutions pour changer de pratiques

- > Présentation des actions de Bordeaux Métropole (Projet Alimentaire Territorial et Contrat Local de Santé)
- > Introduction de la rencontre par Véronique PALLET, enseignante-chercheuse
- > Intervention du Réseau français Ville-Santé et témoignage de la ville de Rennes sur des projets liés à l'alimentation durable
- > Ateliers – Quels messages clés et principes d'intervention partager pour favoriser les changements de pratiques lors d'ateliers de promotion de la santé ?

4 ateliers en fonction du public cible : public adulte, public scolaire et public en situation de précarité (X2)





## Bordeaux Métropole en action

Zoom sur les actions sur la promotion de la santé et la nutrition





# Le CLS de Bordeaux Métropole

Introduit en France en 2009 par la Loi Hôpital Patients, Santé et Territoires, le Contrat Local de Santé permet de **mettre en œuvre une politique régionale de santé au plus près des besoins des territoires.**

- Il s'engage dans le champ de la **prévention et de la promotion de la santé** avec les **28 communes du territoire.**

- Il permet de coordonner un **programme d'actions** décliné et renouvelé tous les 5 ans.

# Le CLS de Bordeaux Métropole

Le Contrat Local de Santé signé en 2019 arrive à son terme.

Il s'articulait autour de **5 axes**:

- Promouvoir des environnements favorables à la santé
- Favoriser l'adoption de modes de vie favorables à la santé et au bien-être
- Réduire les inégalités sociales et territoriales de santé
- Promouvoir la santé mentale
- Soutenir l'accompagnement des publics âgés et en situation de handicap

# Les actions menées en lien avec l'alimentation

- Action 1 : diffuser l'information en santé environnement



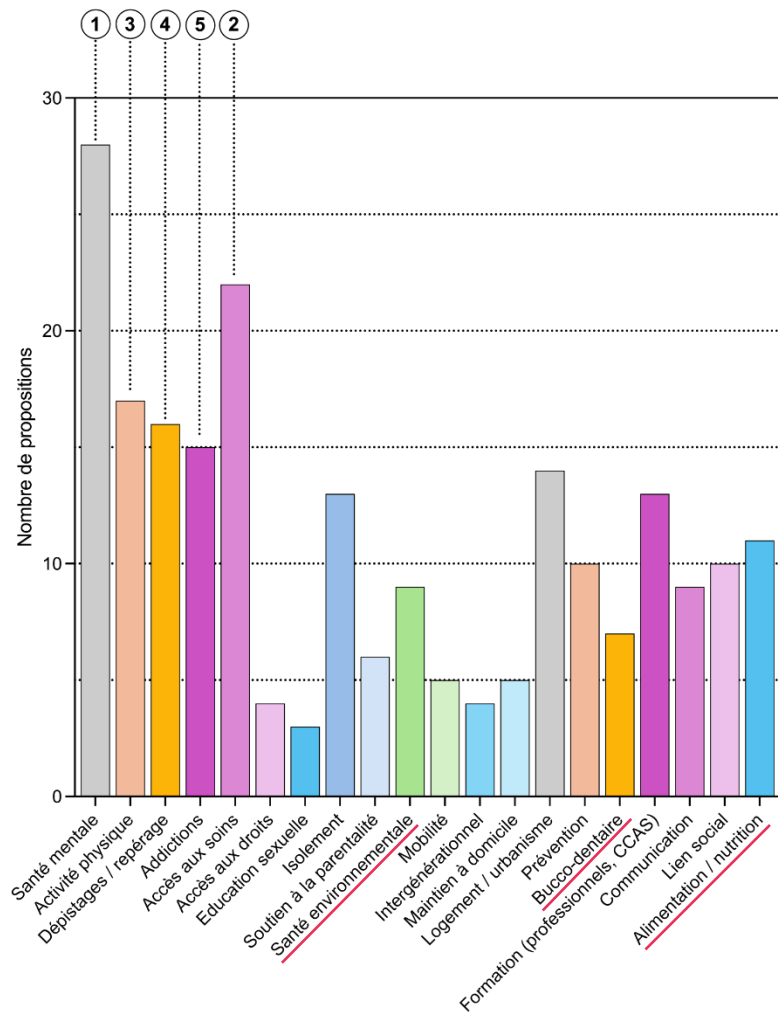


# Les actions menées en lien avec l'alimentation

- Action 7 : promouvoir une alimentation saine et durable
- Action 8 : favoriser l'activité physique et lutter contre la sédentarité
- Action 9 : favoriser les actions de prévention en direction des étudiants, notamment en termes de précarité alimentaire
- Action 21 : enrichir la formation des professionnels paramédicaux et sociaux, via des formations continues certifiantes sur l'alimentation et la santé bucco-dentaire notamment

## Elaboration du CLS II

- 7 mai - Réunion de travail avec les élus des 28 communes pour **définir les enjeux prioritaires** du territoire
- 11 juin - Rencontre avec les membres du C2D pour **échanger sur ces enjeux prioritaires**
- 24 juin - Plénière du CLS et **discussion autour des axes proposés**
- 17 septembre - Séminaire d'élaboration du CLS II pour **définir les objectifs et actions de ces axes**



Retour sur les enjeux prioritaires  
proposés par les élus des 28  
communes dans le cadre de  
notre réunion de travail du 7 mai  
2024.



# Le CLS de Bordeaux Métropole

- **Accès aux soins** : renoncement, découragement, mutuelle communale, problématique de la rupture numérique;
- **Santé environnementale** : qualité de l'air et allergie, qualité de l'eau, PFAS, pesticides, moustiques, ondes électromagnétiques, bruit;
- **Habitat/logement** : canicule : urbanisme favorable à la santé, organisation habitat, cohabitation générationnelle;
- **Santé mentale** : isolement des jeunes et personnes âgées, impact des téléphones/réseaux sociaux/télétravail;
- **Activité physique** : aménagement urbain pour favoriser la marche, sensibilisation des populations;
- **Urbanisme** : rendre attractif des territoires autre que centre urbain, aller vers le logement collectif, pas l'individuel, développement d'une ceinture verte;
- **Alimentation** : surpoids et obésité chez les jeunes
- **Femmes** : manque de sécurité, violence intra-familiales

Retour sur les enjeux prioritaires proposés par les citoyens dans le cadre de l'atelier avec le C2D du 11 juin 2024.

# Propositions d'axes

## Axe 1

Améliorer la santé mentale et  
prévenir les comportements à  
risque

## Axe 2

Faciliter l'accès aux soins

## Axe 3

Développer la prévention & le  
dépistage

## Axe 4

Agir sur la sédentarité &  
améliorer la santé  
nutritionnelle

## Axe 5

Développer des cadres  
de vie favorables à la  
santé

## Axe Transversal

Communication, formation &  
sensibilisation

# Les actions à venir en lien avec la nutrition et l'alimentation

Thématique transversale abordée dans les  
axes 3 – 4 – 5

- Développer l'offre de **prévention bucco-dentaire et l'alimentation adaptée,**
  - Mutualiser les campagnes de **dépistage** pour harmoniser l'offre au niveau métropolitain,
- Promouvoir une **alimentation saine et orienter les publics vers une nutrition de qualité,**
  - Promouvoir **l'activité physique** à tous âges,
- Accompagner et promouvoir l'urbanisme favorable à la santé (**UFS**).

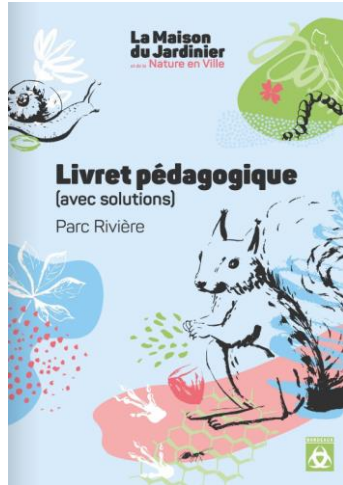


## Bordeaux Métropole – projets nutrition public scolaire

- Création d'un parcours alimentation avec une entrée santé (dispositif des Juniors du Développement Durable)
- Travaux avec les restaurants scolaires (écoles primaires) du territoire pour proposer des produits sains et durables

# Bordeaux Métropole – projets nutrition grand public

- Programme d'animations avec différents acteurs du territoire



# Le PAT de Bordeaux Métropole – projets nutrition public professionnel

- Développer les compétences en nutrition des professionnels intervenant sur le territoire :
  - Formations pour les agents des CCAS pour apprendre à développer des actions d'éducation alimentaire auprès des personnes en situation de précarité
  - Formations des agents des restaurants scolaires pour leur permettre de proposer un environnement favorisant l'éducation alimentaire des enfants au moment du repas
  - Plénière sur le sujet d'alimentation / santé





## Introduction et présentations

## Introduction du sujet



### Véronique PALLET

Professeure de neuroscience et nutrition à Bordeaux INP (institut national polytechnique de Bordeaux), vice-présidente en charge de la recherche et du transfert de cet établissement et directrice adjointe du laboratoire NutriNeuro

# Présentation du réseau français Ville Santé



**Alexandra BASTIN**

Chargée de projet Alimentation saine



Réseau  
français  
**Villes-Santé**

# Témoignage de la ville de Rennes – projets nutrition



**Marie DONNARD**

Chargée de mission promotion de la santé





## Ateliers

Quels messages clés et principes d'intervention partager pour favoriser les changements de pratiques lors d'ateliers sur la promotion de la santé ?

# Salles des ateliers et animateurs

## **Atelier 1 – public scolaire →**

### **Suivre Astrid**

Jennifer Duval et Axelle Goupil –  
service qualité et prévention des  
risques ville de Bordeaux

Salle T2 – 6

## **Atelier 2 – public adulte → Suivre**

### **Apolline**

Medhi Esteves – coordinateur  
Maison Sport Santé Hôpital du  
Bouscat

Salle du bureau (12<sup>ème</sup> étage)

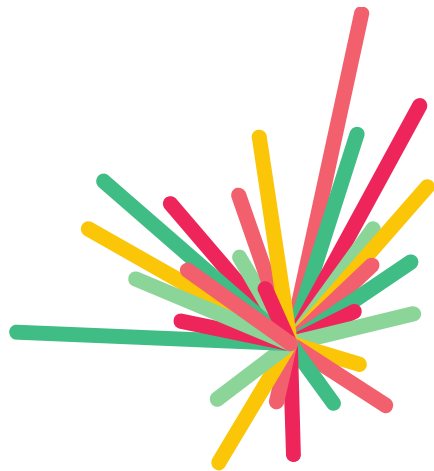
## **Atelier 3 – public en situation de précarité**

Groupe 1 : Shérazade Khadraoui – Promotion santé  
Nouvelle-Aquitaine → **Suivre Marion**

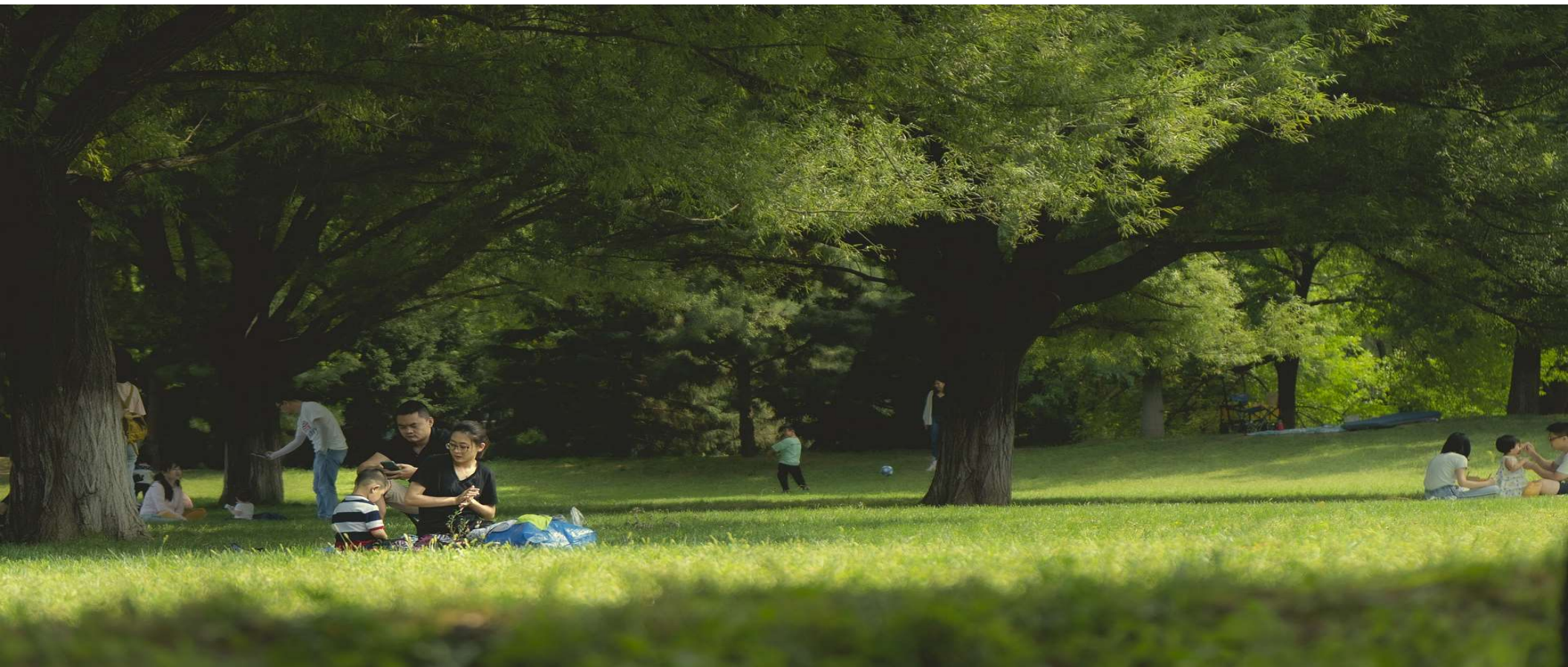
Groupe 2 : Carole Bègue → **Suivre Carla**

Salle des Commissions Réunies





**BORDEAUX  
MÉTROPOLÉ**



Réseau  
français  
**Villes-Santé**

**Alexandra Bastin**, Chargée de projet Alimentation saine  
**Marie Donnard-Lasne**, Chargée de mission santé à la Ville de Rennes  
**Plénière du conseil agricole et alimentaire de Bordeaux Métropole, 17-06-2024**

## Déroulé

1. Présentation du RfVS
2. L'alimentation saine au RfVS
3. Témoignage de Marie Donnard-Lasne de la ville de Rennes
4. Echanges



Réseau  
français  
**Villes-Santé**

# **1. Le Réseau français Villes-Santé**



# Le Réseau français Villes-Santé (RfVS)

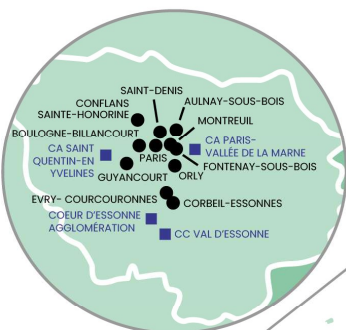
**Le Réseau français Villes-Santé, créé en 1990, est un réseau national composé de 108 villes et intercommunalités** issu du mouvement européen des Villes-Santé, qui :

- **soutient les Villes-Santé** dans l'adoption d'une approche de 'santé dans toutes les politiques' et dans l'implication des diverses parties prenantes afin de réduire les inégalités sociales et territoriales de santé ;
- **permet une coopération et un enrichissement mutuel** des Villes-Santé (partages d'expériences, échanges de données, rencontres nationales, actions communes...), tout en étant un interlocuteur privilégié auprès des instances et des acteurs nationaux et internationaux.

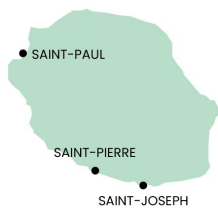
**Réseau accrédité par l'OMS Europe**, membre du Réseau européen des Villes-Santé



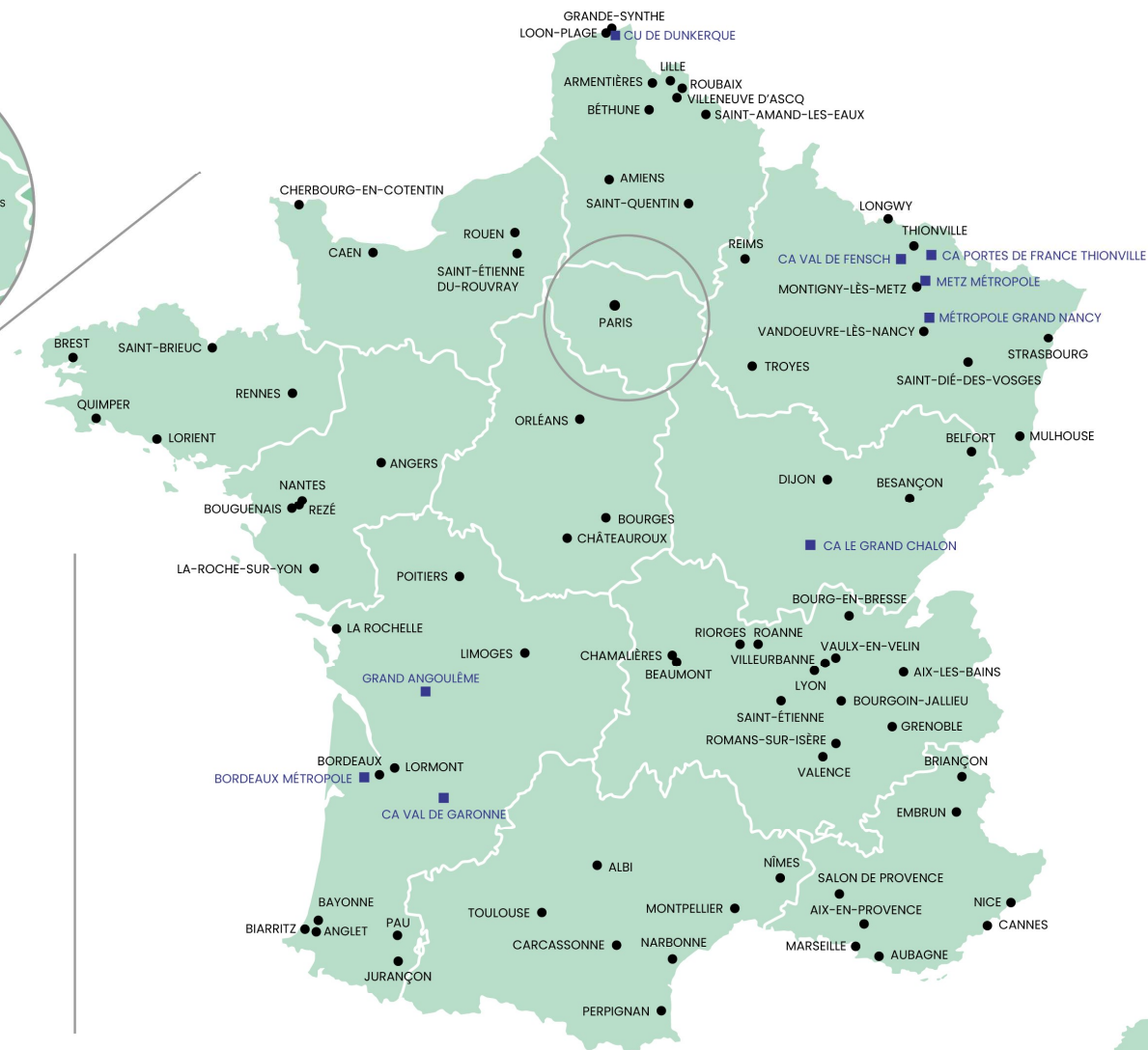
## ÎLE-DE-FRANCE



## LA RÉUNION



## MARTINIQUE







Réseau  
français  
**Villes-Santé**

**Les villes, actrices de la santé**





# Nos valeurs



# Gouvernance et équipe salariée

(au 17/06/24)

## Président : Yannick Nadesan

Adjoint délégué à la santé, Ville de Rennes

## Membres du Conseil d'administration :

- RENNES
- LILLE
- NANTES
- MULHOUSE
- MARSEILLE
- BESANÇON
- BORDEAUX
- GRENOBLE
- PARIS
- STRASBOURG
- FONTENAY-SOUS-BOIS

## Secrétariat :

- **Maude Luherne**, directrice
- **Morgane Marière**, chargée de gestion
- **Jennifer Guillouche**, chargée de communication
- **Nina Lemaire**, cheffe de projet, santé-environnement
- **Audrey Gonneau**, chargée de mission, prévention, promotion de la santé
- **Martina Serra**, chargée de projet européen
- **Alexandra Bastin**, chargée de projet alimentation saine
- **Julia Piquet**, alternante santé-environnement



## Financeurs

- Membres
- Direction Générale de la Santé
- Santé publique France
- Banque des Territoires
- Ligue nationale contre le cancer
- Union européenne

## Type d'activités

- Groupes de travail thématiques
- Plaidoyer politique
- Publications, études et enquêtes
- Rencontres régionales et nationales
- Représentations auprès de partenaires et acteurs nationaux et internationaux...



# Thématiques de travail 2024

- **Volet « Prévention Promotion de la santé » :**

- Santé mentale
- Santé des enfants, santé des jeunes et parentalité
- **Alimentation saine**
- Activités physiques et sportives dont le SSO
- Groupe santé scolaire (délégation compétence santé scolaire)
- Lutte contre le tabagisme et déploiement des espaces sans tabac

- **Volet « Santé-environnement » :**

- Participation aux instances nationales en santé-environnement
- Espèces à enjeux pour la santé humaine dans une approche une seule santé
- Perturbateurs endocriniens et autres polluants intérieurs
- Adaptation et anticipation des impacts du changement climatique et urbanisme favorable à la santé
- Surveillance de la qualité de l'air intérieur

- **Volet « Santé dans toutes les politiques » (SdTP)**

- Observation locale en santé
- Accès au soin, médiation en santé
- Réduction des inégalités sociales de santé > sujet abordé dans tous les projets du RfVS

- Projet clôt en 2023 : Santé dans les contrats de ville.

## L'alimentation : un déterminant majeur de la santé

- **17%** d'obésité en France
- **Rôle de prévention** des différentes formes de malnutrition et d'un grand nombre de maladies non-transmissibles
- L'alimentation à la croisée **d'enjeux sanitaires, sociaux et environnementaux**



## L'alimentation saine : un enjeu pour le RfVS

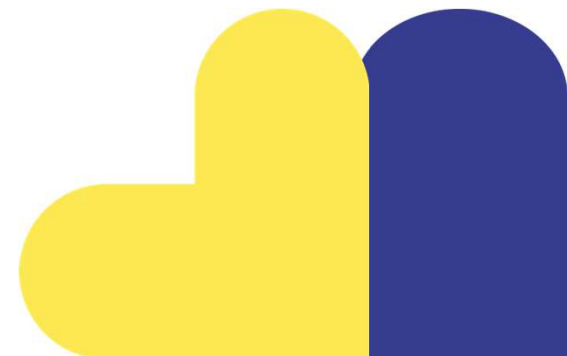
- **Groupe de travail** « Alimentation et activité physique » en 2022-2023
- Recueil d'actions en 2022
- Publication d'un **ouvrage « Alimentation saine et activité physique »** en 2023

- **Projet européen 2024-2026**



**JA PreventNCD**  
Joint Action Prevent Non-Communicable Diseases

Accompagnement d'un groupe-action composé de 3 villes/EPCI témoins et de 3 villes/EPCI pilotes sur une action de distribution de paniers de fruits et légumes  
Type : ordonnance verte de Strasbourg



# Ouvrage « Alimentation saine et activité physique »

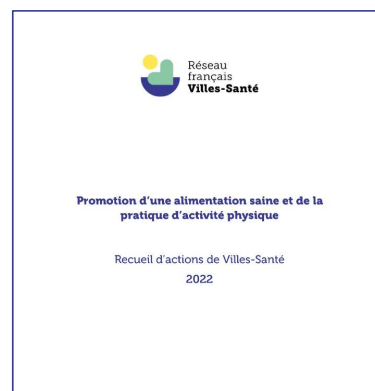


Disponible [en ligne sur le site du RfVS](#) ou sur commande en version papier

Synthèse de l'ouvrage accessible [en ligne sur le site du RfVS](#)



Recueil d'une centaine d'actions accessible [en ligne sur le site du RfVS](#)





## Exemples d'actions issus de l'ouvrage

### › Impulser une dynamique locale collective

- Projet « Mangeons Roubaix, vers une alimentation durable, responsable et locale »

### › Se rapprocher des publics les plus éloignés

- Foodtruck « Ya+K » avec des « ambassadrices santé alimentation » à Amiens
- Escape game mobile « Substance » à Brest

### › Sensibiliser en milieu scolaire

- Module « de la fourche à la fourchette » temps d'activités périscolaires à Angers

### › Favoriser la participation des habitants

- Projet « Bien manger pour ma santé » à Lyon



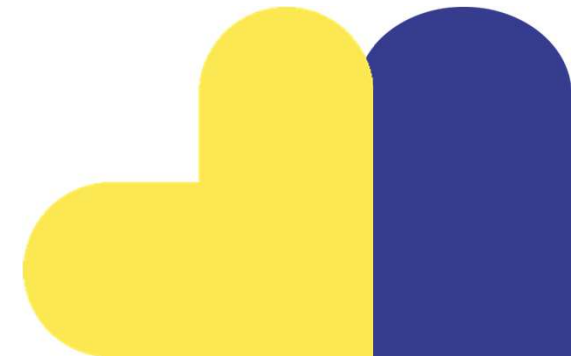
## Témoignage de Marie Donnard-Lasne, Chargée de mission Santé - Ville de Rennes

- **Liens CLS / Plan Alimentaire Territorial** (Rennes Métropole) – **Plan Alimentaire Durable** (Ville de Rennes)

- ✓ Des actions santé inscrites dans le PAD et le PAT

Tout Rennes Cuisine, permanences diététiques, animation dans les files d'attente de l'aide alimentaire, paniers pour les femmes enceintes...

- ✓ Des liens et des échanges réguliers dans le cadre de la rédaction du nouveau CLS.



## Témoignage de Marie Donnard-Lasne, Chargée de mission Santé - Ville de Rennes

### • Évolution de « Tout Rennes Cuisine »

#### Fin de l'événementiel :

- ✓ Remise en question de l'impact en santé d'une telle organisation;
- ✓ Temps de préparation chronophage pour les partenaires, perte d'implication dans les quartiers malgré la demande;
- ✓ Perte de sens par rapport à la politique santé portée par la Ville.

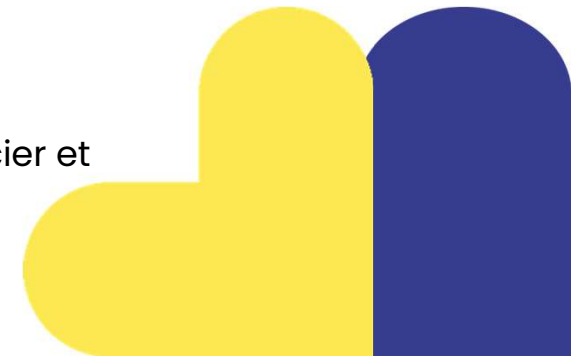
#### Aller vers :

- ✓ Une meilleure adaptabilité de nos réponses (ne plus être liés à une date – répartition annuelle du budget)
- ✓ Une véritable offre de « service » en promotion de la santé.

=

Des actions soutenues tout au long de l'année (accompagnement financier et accompagnement méthodologique);

Les « Paniers bio pour les femmes enceintes »



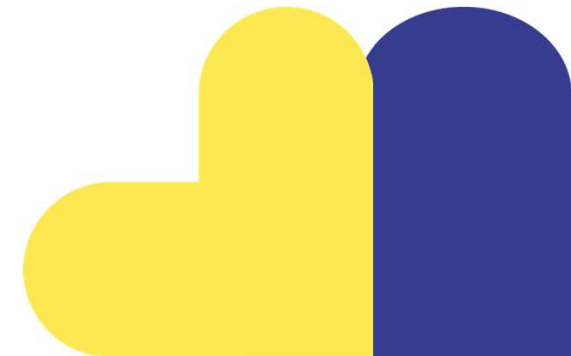
## Ressources

Retrouvez-nous sur  
<https://villes-sante.com>

Points Villes-Santé  
Ouvrages  
Newsletters...

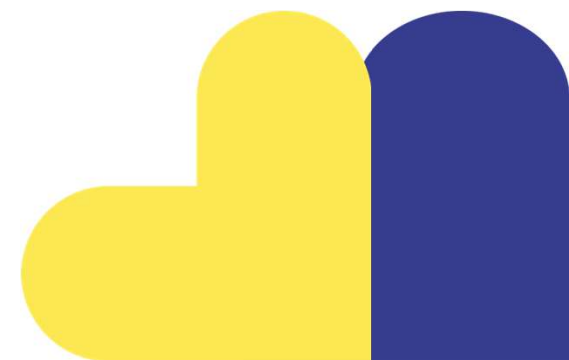


Inscription à notre  
newsletter mensuelle



**Merci pour votre attention**

**TEMPS D'ECHANGES**



# Alimentation durable

## Intervention auprès de publics scolaires

---

# Sommaire



- Le projet Eveil au goût et les actions de la ville de Bordeaux
- Les déterminants du comportement alimentaire
- Méthodologie de projet
- Synthèse





# Le projet Eveil au goût et les actions de la ville de Bordeaux

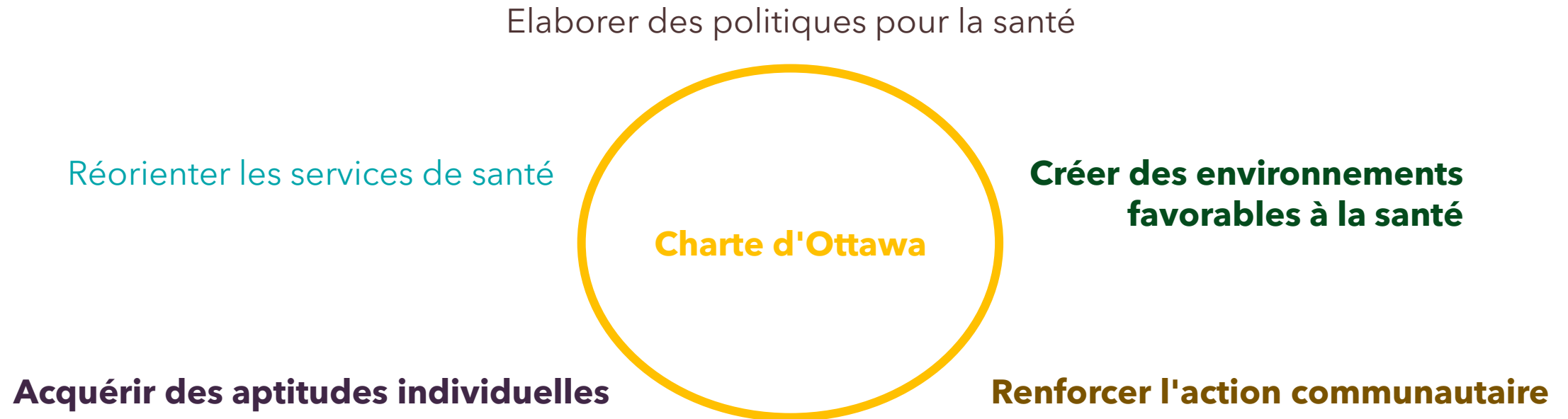
# Actions de la ville de Bordeaux sur l'alimentation



## Projet Eveil au goût

- Adopter de bonnes habitudes alimentaires
- Améliorer l'ambiance des repas
- Diminuer le gaspillage alimentaire
- Projet transversal :
  - Agents municipaux
  - Associations du temps périscolaire
  - SIVU : cuisine centrale de Bordeaux

# Actions de la ville de Bordeaux sur l'alimentation



- Interventions auprès des enfants mais aussi auprès de toutes les personnes qui interagissent avec

# Actions de la ville de Bordeaux sur l'alimentation



## Environnement favorable



- + Produits bio, locaux, de saison
- Plus de recettes cuisinées maison
- Fruits au kg

Adapter portion : petite ou grande faim  
Tables de tri



Décoration de la salle de restaurant  
Menus à thème tout au long de l'année  
Afficher & expliquer menus  
Communication sur les nouvelles recettes

Bacs inox

# Actions de la ville de Bordeaux sur l'alimentation



## Actions auprès de plusieurs publics

### Agents



Participation aux commissions des menus

### Parents



Café des parents

### Enfants



Ateliers dans les écoles



Formation



Repas avec les parents élus



Evaluation continue de la satisfaction

# Actions de la ville de Bordeaux sur l'alimentation

## Développer les aptitudes des enfants



Self en autonomie



Implication dans le choix  
des nouvelles recettes



Ateliers : maternelles et  
élémentaires

# Ateliers nutritionnels en école élémentaire



CE1-CE2



- Sensibiliser à la notion d'équilibre alimentaire
- Promouvoir les intérêts des produits bruts, locaux, de saison
- Informer sur les protéines végétales et les repas végétariens



Temps du midi - 45 min par atelier

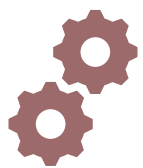


46 écoles - 736 enfants



Atelier 1 : L'équilibre alimentaire





## Mise en œuvre

3 ateliers :

- Thème 1 : équilibre alimentaire
- Thème 2 : produits locaux et de saison
- Thème 3 : les protéines végétales

### Relier les aliments aux saisons



### Simulation de course au marché ou au supermarché

### Adapter des recettes avec des protéines végétales



Les produits locaux et de saison

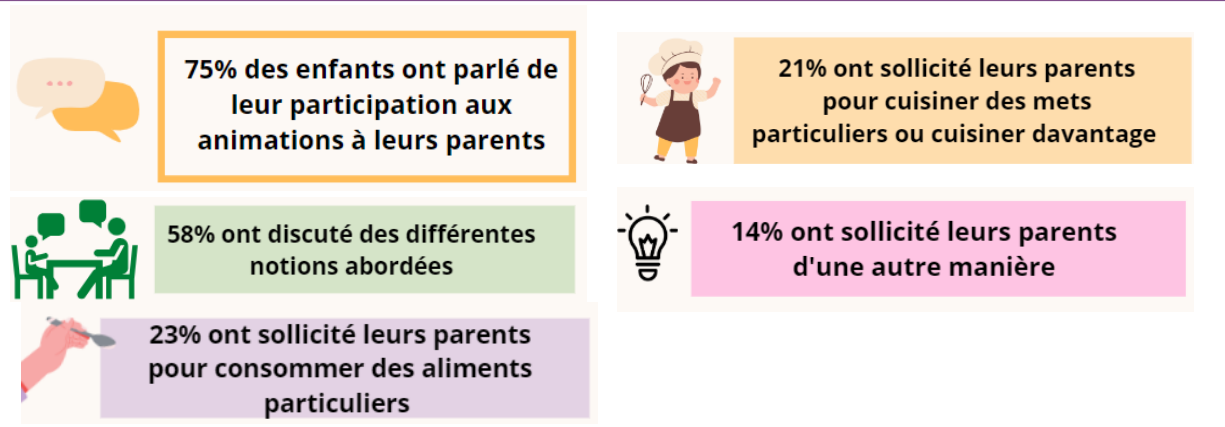


Les protéines végétales



## Evaluation

- Questions / réponses avec les enfants sur leurs connaissances avant puis à l'issue de l'atelier
- Enquête par questionnaire pour les responsables de site
- Enquête par questionnaire pour les parents
- Quizz pour les enfants



# Atelier d'éveil au goût en maternelle



Grande section de maternelle



- ☐ Développer la curiosité alimentaire
- ☐ Familiariser les enfants avec la consommation d'aliments inconnus
- ☐ Favoriser la consommation des repas proposés à la restauration scolaire



Temps du midi - 45 min par atelier



Dégustation d'aliments & approche sensorielle



# Formation "Eveil au goût et lutte contre le gaspillage alimentaire"



Agents de restauration scolaire - équipe entière



Adopter une posture favorable à l'éveil au goût en invitant les enfants à développer un intérêt pour ce qu'ils mangent dans le but de lutter contre le gaspillage alimentaire



½ journée en semaine

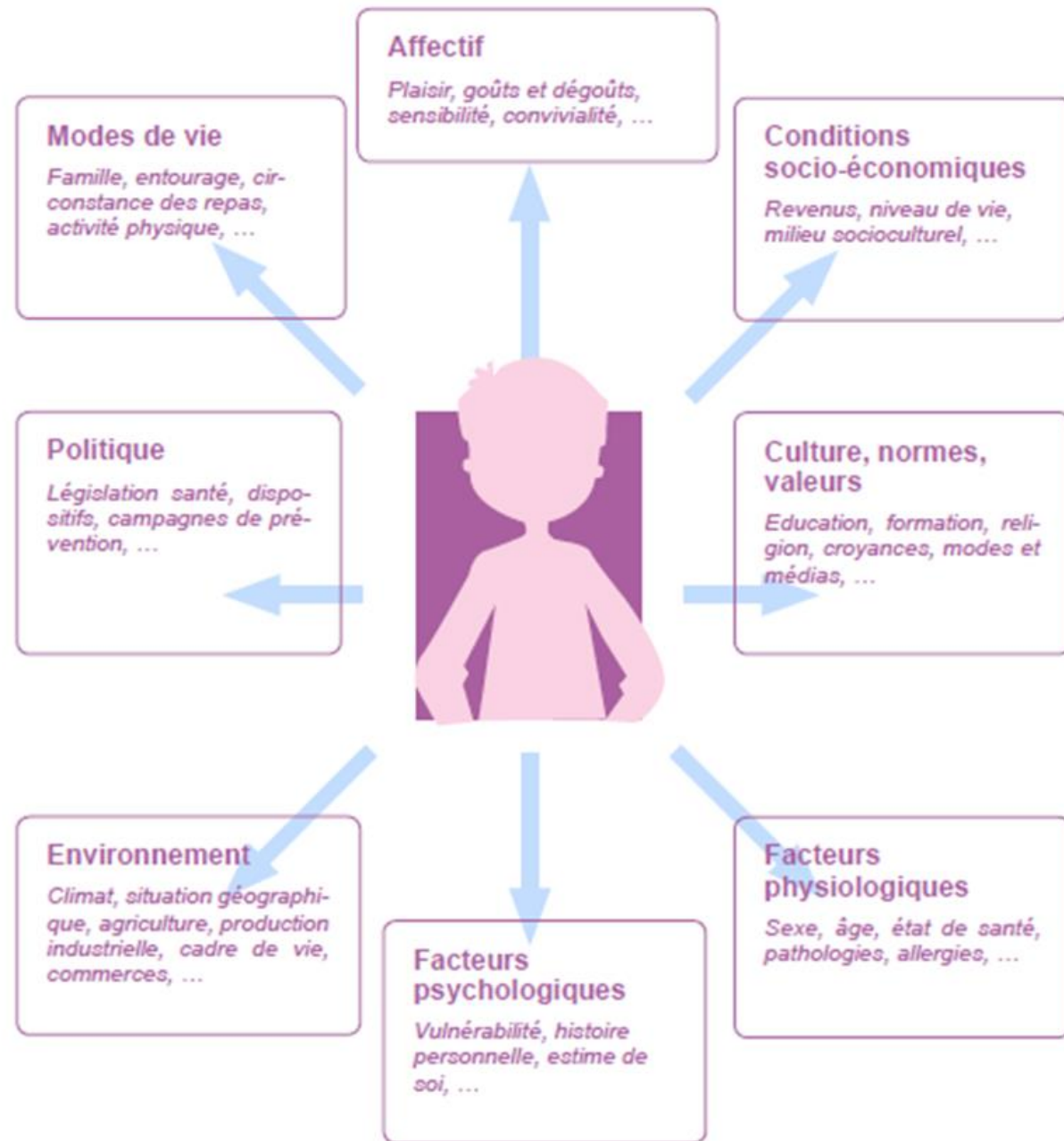


Replacer l'agent en situation de découverte d'un aliment



# Les déterminants du comportement alimentaire

Source : Le petit CABAS : Conseil - Alimentation – Bien-être - Activité physique - Santé. Outil d'intervention en éducation et promotion de la santé auprès d'enfants de 6 à 11 ans.





# Méthodologie de projet



# Méthodologie

## Analyse



- Demande ?
- Besoin ?
- Rechercher ce qui est fait auprès de ce public / ce qui existe déjà

➤ Cadrer l'action, ne reproduire ce qui existe déjà

# Méthodologie

## Sur quelles sources s'appuyer ?



Textes de références & recommandations officielles :

- **Santé Publique France & ANSES** (agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) : recommandations nutritionnelles
- Plan National Nutrition Santé
- [www.manger-bouger.fr](http://www.manger-bouger.fr)
- BIB BOP (promotion Santé) Bib-Bop, base de données bibliographiques - base des outils pédagogiques

# Méthodologie

## Sur quelles sources s'appuyer ?

Normes et recommandations à adapter au public selon les pratiques socio-culturelles



Textes de références & recommandations officielles :

- **Santé Publique France & ANSES** (agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) : recommandations nutritionnelles
- Plan National Nutrition Santé
- [www.manger-bouger.fr](http://www.manger-bouger.fr)
- BIB BOP (promotion Santé) Bib-Bop, base de données bibliographiques - base des outils pédagogiques

# Méthodologie

## Définir des objectifs



- Orienter le contenu de l'intervention & les modalités pédagogiques
- Verbe d'action
- Pas trop d'objectif à la fois !

# Méthodologie

## Définir des objectifs



- Orienter le contenu de l'intervention & les modalités pédagogiques
- Verbe d'action
- Pas trop d'objectif à la fois !

**S**pécifique : clair et précis  
**M**esurable : définir des critères  
**A**tteignable  
**R**éaliste : adapté au contexte  
**T**emporellement défini

# Méthodologie

## Définir des objectifs



- Orienter le contenu de l'intervention & les modalités pédagogiques
- Verbe d'action
- Pas trop d'objectif à la fois !

**S**pécifique : clair et précis  
**M**esurable : définir des critères  
**A**tteignable  
**R**éaliste : adapté au contexte  
**T**emporellement défini

Connaître les familles d'aliments

# Méthodologie

## Définir des objectifs



- Orienter le contenu de l'intervention & les modalités pédagogiques
- Verbe d'action
- Pas trop d'objectif à la fois !

**S**pécifique : clair et précis  
**M**esurable : définir des critères  
**A**tteignable  
**R**éaliste : adapté au contexte  
**T**emporellement défini

**X**  
Connaitre les familles d'aliments



# Méthodologie

## Définir des objectifs



- Orienter le contenu de l'intervention & les modalités pédagogiques
- Verbe d'action
- Pas trop d'objectif à la fois !

**S**pécifique : clair et précis  
**M**esurable : définir des critères  
**A**tteignable  
**R**éaliste : adapté au contexte  
**T**emporellement défini

**X** Connaître les familles d'aliments



Citer  
Lister  
Enumérer  
...



les familles d'aliments

# Méthodologie

## Définir des objectifs



- Orienter le contenu de l'intervention & les modalités pédagogiques
- Verbe d'action
- Pas trop d'objectif à la fois !

**S**pécifique : clair et précis  
**M**esurable : définir des critères  
**A**tteignable  
**R**éaliste : adapté au contexte  
**T**emporellement défini



A vous de jouer !  
Définir les objectifs d'un projet pour des scolaires



## **A vous de jouer ! Définir les objectifs d'un projet pour des scolaires**

Exemples ....

# Méthodologie

## Evaluation



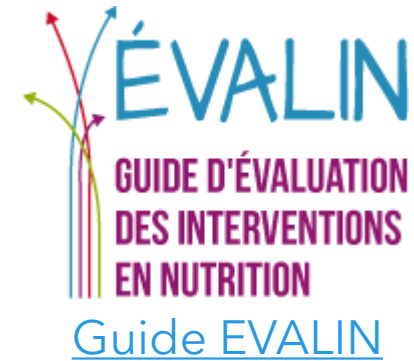
- Améliorer l'action, justifier reconduction, valoriser & communiquer
- Processus & résultat (impact)
- Critères d'appréciation

# Méthodologie

## Evaluation



- Améliorer l'action, justifier reconduction, valoriser & communiquer
- Processus & résultat (impact)
- Critères d'appréciation



# Méthodologie

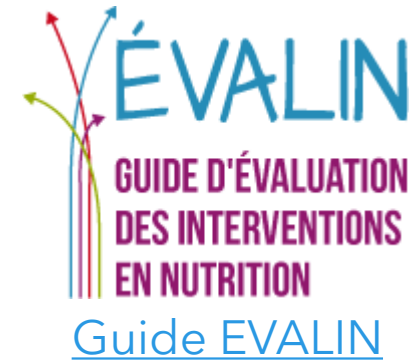
## Evaluation



- Améliorer l'action, justifier reconduction, valoriser & communiquer
- Processus & résultat (impact)
- Critères d'appréciation



A vous de jouer !  
Définir des indicateurs d'évaluation pour un projet  
auprès des scolaires





**A vous de jouer !**  
**Définir des indicateurs d'évaluation pour un projet**  
**auprès des scolaires**

Exemples ....



# Méthodologie



## Mise en œuvre

- Modalités pédagogiques :
  - Adaptées au public
  - Adaptées au message
  - Adaptées aux objectifs



**Photolangage**



**Atelier cuisine**



**Jeux : jeu de l'oie, jeu des sept familles...**



**Films, vidéos**



**Quiz**

# Méthodologie



## Mise en œuvre

- Modalités pédagogiques :
  - Adaptées au public
  - Adaptées au message
  - Adaptées aux objectifs



[Bib-Bop, base de données bibliographiques -  
base des outils pédagogiques](#)



## Photolangage



## Atelier cuisine



## Jeux : jeu de l'oie, jeu des sept familles...



## Films, vidéos



## Quiz

# Synthèse

- Intervenir avec les enfants et les personnes qui gravitent autour d'eux



## Démarche

- Analyser
- Définir des objectifs
- Définir des indicateurs d'évaluation
- Choisir les modalités pédagogiques



## Outils





# Merci pour votre attention



## Atelier – public adulte

Quels messages clés et principes d'intervention partager pour favoriser les changements de pratiques lors d'ateliers de promotion de la santé ?

17 juin 2024

# SOMMAIRE

> Présentation des Maisons Sport Santé et des recommandations nationales pour l'activité physique

> Présentation du PNNS et des recommandations nutritionnelles nationales

> Quizz





# Activité physique et sportive

Présentation des Maisons Sport Santé et des recommandations nationales pour l'activité physique



# Sommaire



## I. Sensibilisation à l'Activité Physique / Sport Santé / Sport sur ordonnance

A. Activité Physique – Activité Sportive / Sédentarité – Inactivité Physique

B. Recommandations

C. Sport Santé / Sport sur ordonnance : Présentation de la Maison Sport Santé Bordeaux Métropole

## II. Pause Active

# A. Activité Sportive / Activité Physique



Différences ? Similitudes ? Exemples ?

Qu'en pensez vous ?



# Définitions

- **Activité Physique** : L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie
- **Activité Sportive** : Ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à compétition, pratiqués en observant certaines règles précises.  
→ Notion de gagnant / perdant

# La sédentarité ? L'inactivité physique ?



# Définitions

- **Sédentarité** : situation d'éveil caractérisée par **une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée**.

→ Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ;

→ Travail / Ecole

→ Devant les écrans

→ Dans les transports : tram, bus, voiture...

- **L'inactivité physique**, est la non-atteinte des recommandations d'Activité Physique.

# Recommandations

- **Quels sont les recommandations concernant l'activité physique ? La sédentarité ?**
- A votre avis ?



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

## Quelles recommandations ?

### SÉDENTARITÉ

Les recommandations suivantes s'appliquent même si celles concernant l'activité physique sont atteintes

#### Temps passé en position assise ou allongée

##### Adultes



> Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 1h30

> En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans

##### Enfants et adolescents



> Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée (bouger 5 à 10 minutes toutes les 1h30 à 2h)



#### Temps d'écran pour les enfants et adolescents

> Éviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable...) pour les moins de 2 ans

> Moins de 1 heure par jour devant les écrans entre 2 et 6 ans

> Moins de 2 heures par jour devant les écrans entre 7 et 11 ans

> À partir de 12 ans, limiter les temps d'écrans de loisirs.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins 30mn par jour (5 jours sur 7) d'activités physiques dynamiques pour les adultes



Au moins 1h/jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans



Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans

**Complément bénéfique :**  
activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine



# Sport-Santé / Sport sur ordonnance

- **Sport Santé** : Recouvre la pratique d'Activité Physique et ou sportives qui contribuent à la santé et au bien être global (physique, mental, social). Il permet de rester en bonne santé chez le sujet sain de façon préventive mais aussi de limiter l'aggravation et/ou la récurrence de maladies chroniques
- **Sport sur ordonnance** : Le médecin intervenant dans la prise en charge d'un patient **atteint d'une ALD, d'une maladie chronique, présentant des facteurs de risque ou en situation de perte d'autonomie**, (...) peut lui prescrire une activité physique adaptée. Le médecin établit la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée, notamment le type d'activité, sa durée, sa fréquence, son intensité sur un formulaire spécifique (...). Cette prescription ouvre droit au patient à la réalisation d'un **bilan d'évaluation de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles** ainsi qu'à **un bilan motivationnel**.
- L'activité physique adaptée est prescrite pour une durée de trois mois à six mois renouvelable.



# Qui peut encadrer le sport sur ordonnance ?



1° Kinésithérapeute ;

2° Les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée délivré selon les règles fixées à l'[article L. 613-1 du code de l'éducation](#) ;

3° Les professionnels et personnes qualifiées suivants, disposant des prérogatives pour dispenser une activité physique adaptée :

- Formation DECLIC/ELAN dispensé par le dispositif PEPS
- CSAMAP
- Formation fédérale : fédération sportive agréée, garantissant la capacité de l'intervenant à assurer la sécurité des patients dans la pratique de l'activité

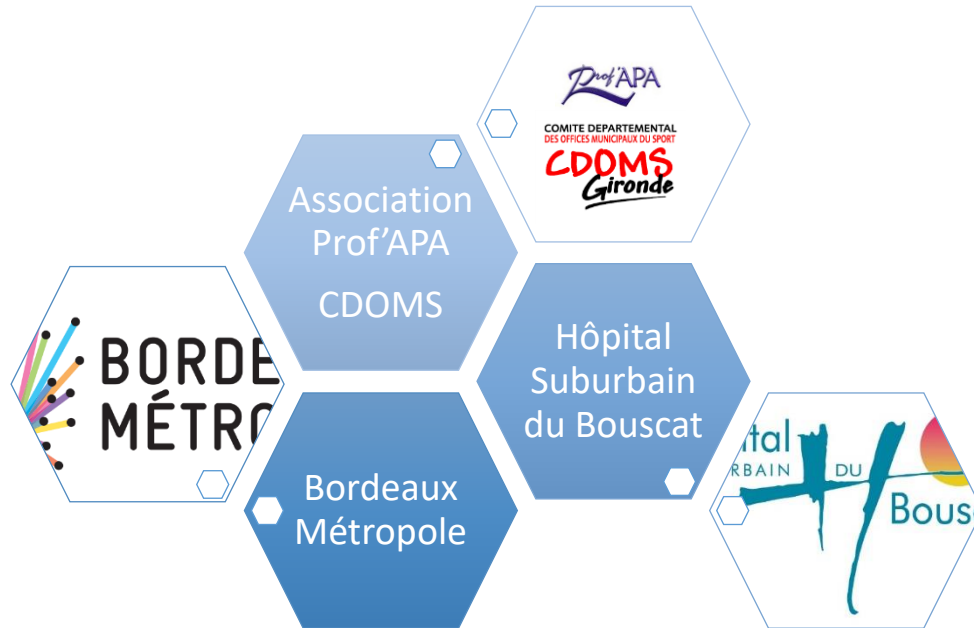
# Sport-Santé / Sport sur ordonnance

- **Activité Physique Adaptée** : On entend par activité physique adaptée au sens de l'article L. 1172-1, la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, **basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires** (Haute Autorité de Santé)
- L'APA a pour but de permettre à une personne **d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liées à l'affection de longue durée, à la maladie chronique ou à des situations de perte d'autonomie**. L'APA s'adresse aux patients n'ayant pas un niveau régulier d'activité physique égal ou supérieur aux recommandations de l'OMS et qui ne peuvent augmenter leur niveau d'activité physique en autonomie, de façon adaptée et sécurisée.

# C. Maison Sport Santé Bordeaux Métropole

- Maison Sport Santé (MSS) :
  - ❖ **Reconnaissance** décerné initialement par le **ministère des Sports, des Solidarités et de la Santé** mais désormais au niveau régional ARS / DRAJES
  - ❖ **Concours** à « donner l'opportunité à tout public de pratiquer une activité physique et sportive (APS) à des fins de santé et de réduire les comportements sédentaires »
  - ❖ **Maison Sport Santé = « Espaces »** de mise en réseau et de pratique en APA / Sport-Santé

# Contexte et historique



Labellisation en 2019  
mais démarrage des  
actions en juin 2021  
avec recrutement du  
coordinateur APA



Réponse à l'axe 2 Action  
8 du Contrat Local Santé  
: « Favoriser l'adoption  
de modes de vie  
favorables à la santé et  
au bien-être »

# I.A.2 Contexte et historique

Quelles sont ses missions ?

+ FORMATION



Information / Conseil /  
Sensibilisation

Orientation et pratique en APA /  
Sport-Santé



## Maison Sport Santé Bordeaux Métropole

Antenne « Mère »  
Hôpital Suburbain du  
Bouscat

*Charte d'engagement*

Antennes  
Communales (Service  
des sports, CCAS...)

- ✓ Lieu Ressource (Médecins du sport, spécialistes, EAPA...)
- ✓ Lieu de formation
- ✓ Permanences d'accueil
- ✓ Bilan de condition physique
- ✓ Orientation
- ✓ Coordination des antennes

- ✓ Niveau 1 : Un espace d'accueil et d'information
- ✓ Niveau 2 : Un lieu d'orientation, de réalisation d'un bilan de condition physique
- ✓ Niveau 3 : Un lieu d'exercice de l'APS/APA

## Enjeu



# Maillage territorial au plus proche du bénéficiaire !

**Partenariats  
-  
relations**



**Maison Sport Santé Bordeaux Métropole**

Antenne « Mère »  
Hôpital Suburbain du  
Bouscat

*Charte d'engagement*

Antennes  
Communales (Service  
des sports, CCAS...)

- ✓ Lieu Ressource (Médecins du sport, spécialistes, EAPA...)
- ✓ Permanences d'accueil
- ✓ Bilan de condition physique (sur prescription médicale)
- ✓ Orientation
- ✓ Pratique en APA
- ✓ Coordination des antennes

- ✓ Niveau 1 : Un espace d'accueil et d'information
- ✓ Niveau 2 : Un lieu d'orientation, de réalisation d'un bilan de condition physique
- ✓ Niveau 3 : Un lieu d'exercice de l'APS/APA

Fédérations  
Sportives

AR  
S

Universités

CCAS

Dispositif PEP'S

Médecins Libéraux

**Offre Sport-Santé du Territoire**

Pratique Sport-Santé Communale

Élus

**Partenariats Communes-Associations Sportives**

Maisons et structures de Santé

# Parcours MSS Bordeaux Métropole

Bénéficiaire peut entrer dans le programme via :

- Une prescription médical par son médecin
- Un appel sur le numéro de téléphone du coordinateur de la MSS : 06.88.08.68.11
- Une orientation d'une structure partenaire (PEPS, PTA, Assistante sociale...)



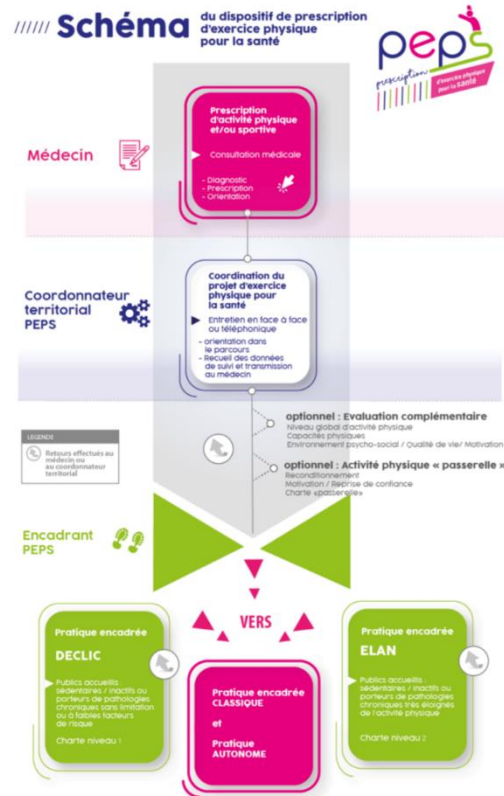
Ensuite, une orientation vers une structure ayant les compétences pour prendre en charge la personne selon son profil.

Suivi de la personne dans son parcours : Bilan initial, Bilan 6 mois, Bilan 1 an  
Entretien motivationnel téléphonique à 1 mois du bilan initial

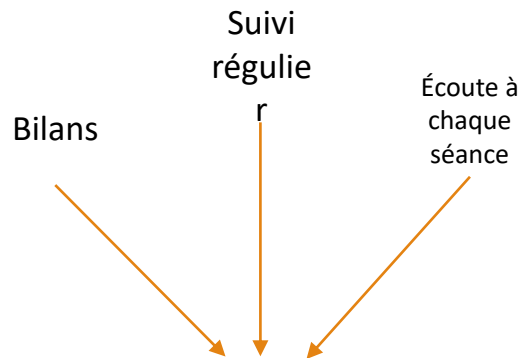


# Le dispositif régional PEPS

- Le dispositif PEPS en Nouvelle-Aquitaine :
- ❖ **Stratégie Régionale Sport Santé Bien-Être** : ARS, DRAJES et le Conseil Régional
- ❖ **Met en réseau** tous les acteurs locaux dans le but de garantir à la population néo-aquitaine, une seule et même proposition d'offre de prise en charge par l'activité physique sur prescription
- ❖ Identification des structures d'accueil et des professionnels du sport formés à l'accueil de ces publics
- ❖ Des outils : ordonnancier type, flyers, bilan de condition physique, carte des structures...



# Intérêt du dispositif PEPS (ARS, DRAJES)



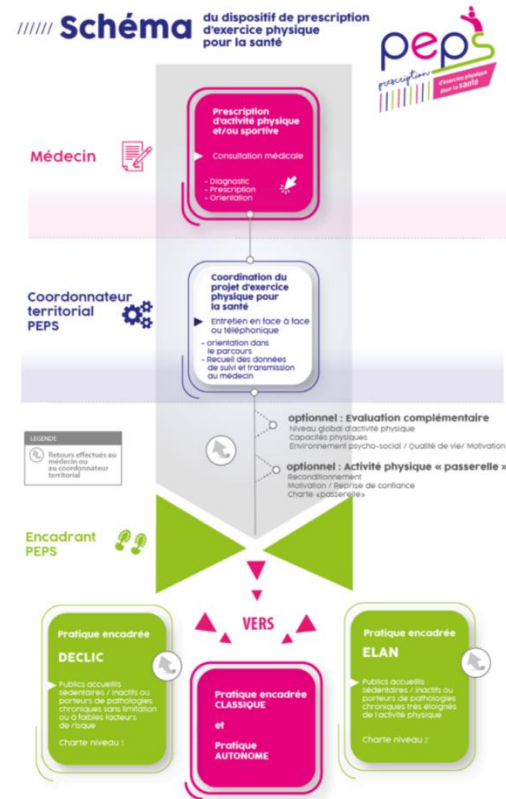
et

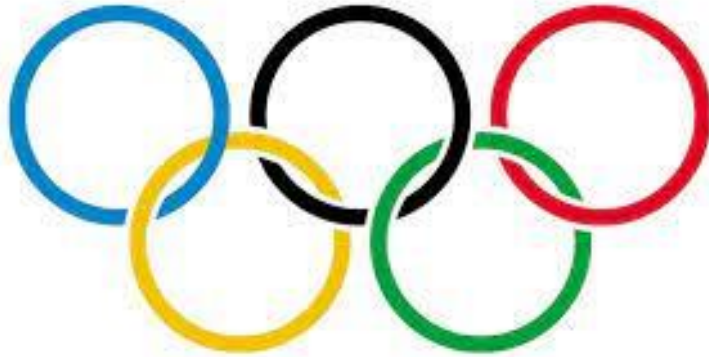
Rive gauche : Marion Pfeiffer 06.24.59.97.94  
Rive droite : Jade Chadeville 07.50.15.56.37

Selon besoin du public → différentes niveaux de pratiques

Structures et encadrants référencés et connus

**Pratique sécurisée**





Pause active











# Nutrition

Présentation du PNNS et des recommandations nutritionnelles nationales

# Le PNNS : qu'est-ce que c'est ?

Programme inscrit dans le code de la santé publique

- Quinquennal depuis 2001
- PNNS en cours : PNNS 4 (2019/2023 et prolongé en 2024)

**Objectif** : améliorer la santé de l'ensemble de la population, en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la nutrition

Coordonné par le Ministère de la santé et de la prévention qui met en œuvre la politique de santé gouvernementale portée par :

- Stratégie nationale de santé
- Plan National de santé publique

[Lien vers le document](#)





# Objectifs du PNNS 4

## Axe 1 : Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé

5 objectifs / 15 actions

Exemple d'action :

### 2. Action : Réduire la consommation de sel de 30% d'ici 2025 ☆

La réduction de la consommation de sel de 30% est un engagement de la France auprès de l'OMS.

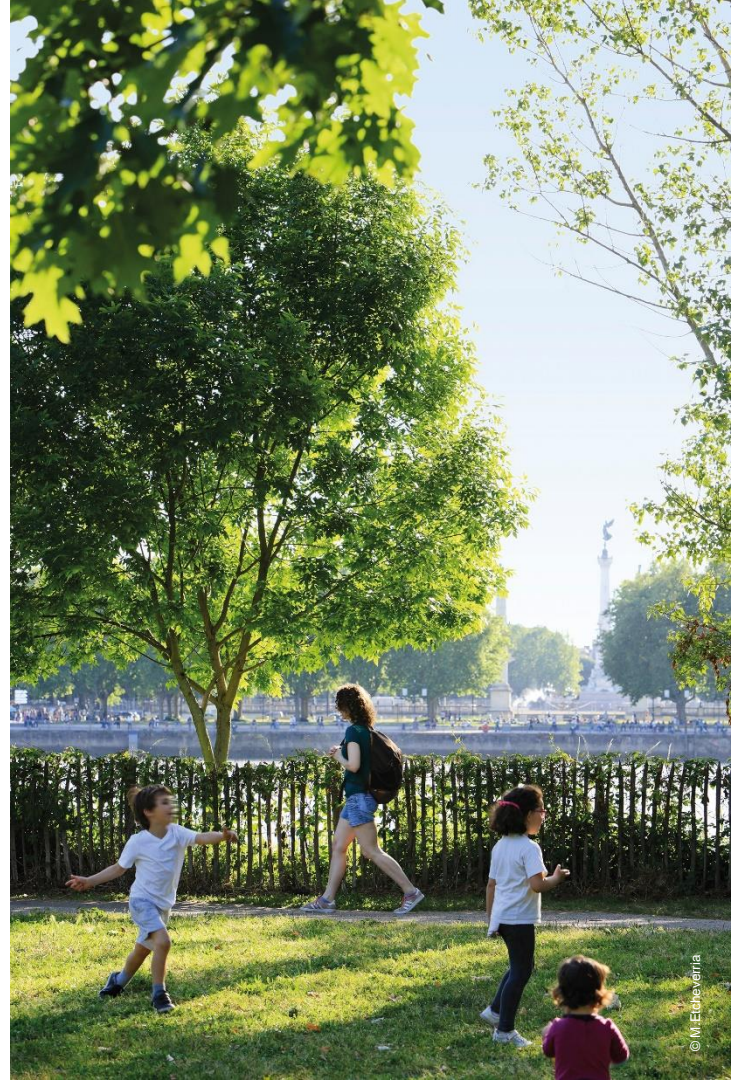
Pour le pain, qui représente de l'ordre de 25% de l'apport en sel quotidien des français adultes et 15 à 19% des enfants et adolescents, une réflexion sera engagée dès 2019 avec les professionnels afin de déterminer le taux cible et les actions à conduire pour y parvenir.

S'agissant de l'objectif d'une réduction de la consommation de sel et, plus particulièrement dans les Outre-mer, de sucre, l'action qui sera conduite en 2019 privilégiera la concertation avec les professionnels. Mais si elle ne permet pas d'arriver à la réalisation des objectifs poursuivis, la voie réglementaire devra être mise en œuvre.

Pilote : DGS - DGAL

Acteurs : DGS - DGAL - Oqali (Anses - INRA) - opérateurs économiques - associations de consommateurs

Indicateur : teneurs en sel des farines du pain



# Objectifs du PNNS 4

## Axe 2 : Encourager les comportements favorables à la santé

10 objectifs / 20 actions

Exemple d'action :

### 17. Action : Poursuivre le développement du Nutri-Score en France

Le Nutri-Score a vocation à être mis en œuvre sur le plus grand nombre possible d'aliments préemballés mis en vente sur le marché en France.

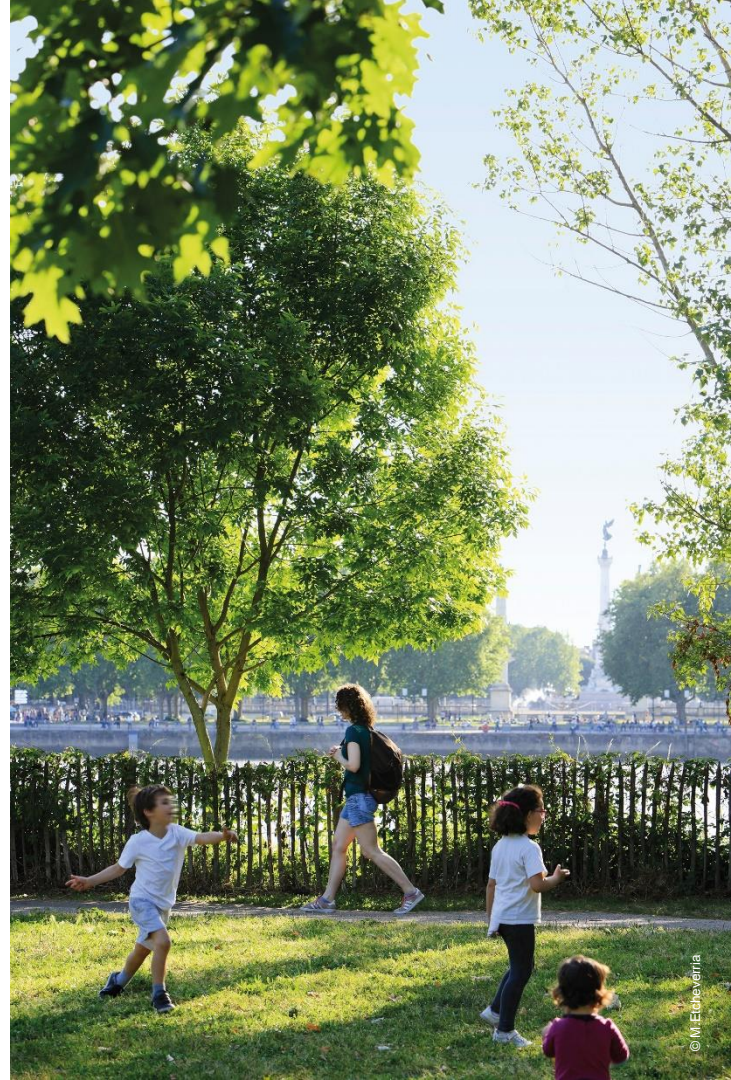
Poursuivre les actions de promotion du Nutri-Score auprès de la population et des acteurs économiques en utilisant les canaux de communication adaptés (médias audiovisuels, Internet, réseaux, colloques, réunions d'échange...).

Informier régulièrement sur les résultats des évaluations menées par l'Oqali.

Pilote : Santé publique France

Acteurs : DGS – DGAL – DGCCRF – Oqali

Indicateurs : nombre d'entreprises ayant adhéré au Nutri-Score, évolution des parts de marché concernées par catégories d'aliments, notoriété du Nutri-Score et adhésion des consommateurs





# Objectifs du PNNS 4

## Axe 3 : Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques

4 objectifs / 11 actions

Exemple d'action :

### 38. Action : Favoriser le dépistage précoce de la dénutrition chez les seniors

En complément de l'action 29 et spécifiquement pour la population de ce groupe d'âge (personnes âgées de plus de 70 ans), il s'agira :

- D'actualiser la définition de la dénutrition (HAS)
- Pendant et après une hospitalisation :
  - systématiser la pesée à l'entrée et la sortie d'hospitalisation, et imposer la mention de ces deux poids dans le courrier de sortie ;
  - mobiliser les ressources telles que les Plateformes territoriales d'appui (PTA) pour sécuriser le retour du patient à domicile après une hospitalisation et prévenir les situations à risque de dénutrition ;
  - favoriser le développement des chaises balance pour permettre la pesée de tous les patients.
- Chez le médecin traitant :
  - indiquer dans le dossier médical partagé la taille et le poids du patient et rendre cette donnée accessible à tout le personnel soignant
- Développer des outils numériques de prévention et dépistage avec les mutuelles, la Caisse nationale d'assurance vieillesse, les dentistes et les pharmaciens.

Pilote : DGOS - DGCS

Acteurs : ARS - CNAM - HAS - DSS

Indicateurs : atteinte des critères de qualité définis par la HAS dans la Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée



# Objectifs du PNNS 4

## Axe 4 : Impulser une dynamique territoriale

2 objectifs / 7 actions

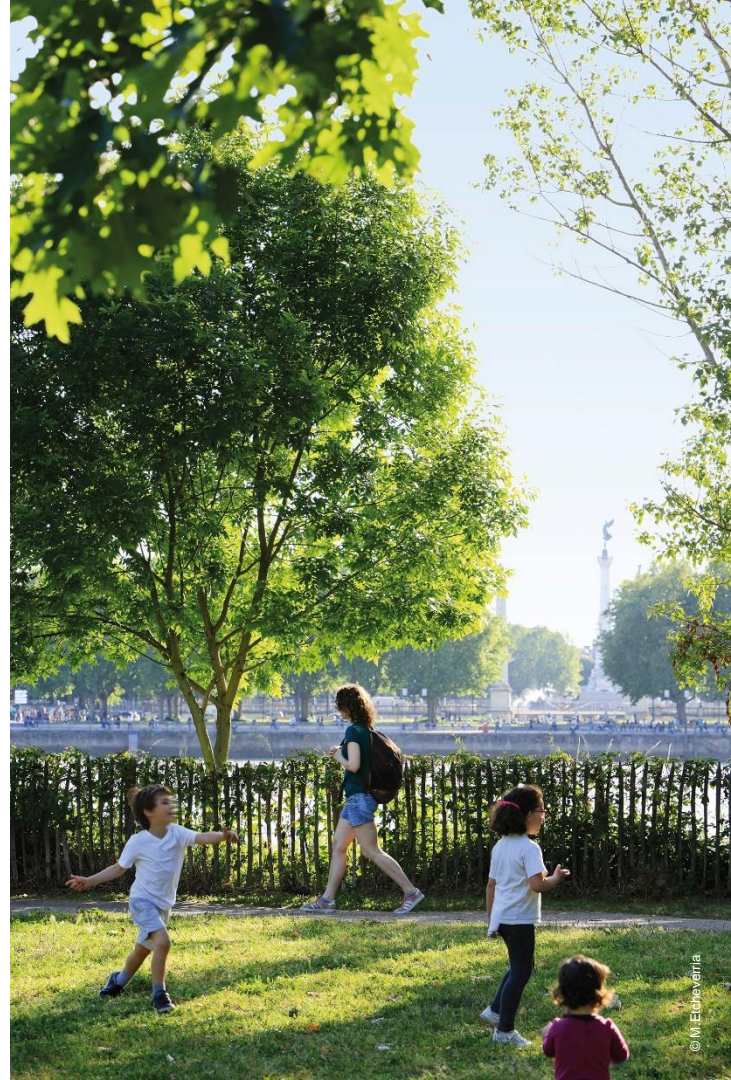
Exemple d'action :

### 47. Action :

Développer, selon les orientations du Projet régional de santé des actions locales en nutrition cohérentes avec les orientations et le cadre national de référence défini par le Programme National Nutrition Santé

Les ARS ont défini des Projets régionaux de santé qui prévoient des actions dans le domaine de la Nutrition. Ces actions seront mises en œuvre en assurant une cohérence avec les orientations nationales et en promouvant les outils et mécanismes existants.

Pilote : ARS





# Objectifs du PNNS 4

## Axe 5 : Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle

3 objectifs / 3 actions

Exemple d'action :

### 54. Action : Mettre en place diverses études de surveillance

#### 1 - Estimer le niveau d'atteinte des objectifs chiffrés du PNNS

Le PNNS fixe des objectifs quantifiés qui nécessitent une estimation du niveau de leur atteinte. Dans un tel objectif, en 2006 et en 2015, l'Anses et l'InVS puis Santé publique France ont déployé les études INCA 2 et INCA 3 d'une part, ENNS et Esteban (volet nutrition) d'autre part.

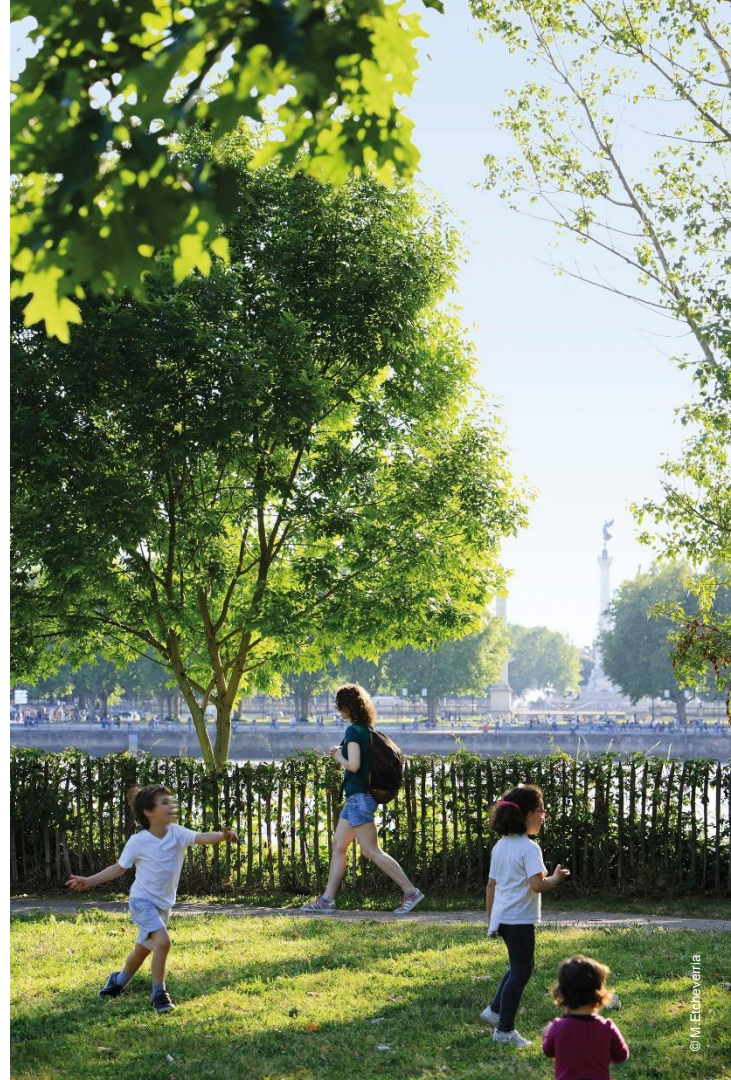
Ces deux études permettent d'estimer la consommation alimentaire des Français, de mesurer leur corpulence, certains marqueurs biologiques du statut nutritionnel, des attitudes et comportements, les comportements sédentaires et le niveau d'activité physique, par sexe, classe d'âge, niveau socio-économique. À ce titre, compte tenu des priorités, les résultats en termes de réduction des inégalités de santé seront particulièrement suivis.

Une seule étude sera menée, afin de disposer de premiers résultats en 2026 pour élaborer le PNNS suivant. L'étude sera conçue pour disposer de données au niveau régional.

Pilote : Anses, Santé publique France

Acteurs : DGS - DGAL - DS

Indicateurs : disponibilité des premiers résultats en 2026



# Les 10 mesures phares du PNNS

1

**Promouvoir les nouvelles recommandations nutritionnelles :** permettre à tous les français de connaître les bons réflexes alimentaires et activité physique pour leur santé en actualisant, dès 2019, le site manger-bouger et la fabrique à menu pour faciliter la mise en œuvre pour tous des nouvelles recommandations alimentaires, activité physique et sédentarité.

2

**Augmenter les fibres, réduire les quantités de sel, sucres, gras dans les aliments de consommation courante par un engagement ferme des acteurs économiques des 2020 et promouvoir le Nutri-Score, en visant à le rendre obligatoire au niveau européen,** afin d'améliorer la qualité nutritionnelle de tous les aliments transformés en favorisant les démarches volontaires des professionnels.

3

**Réduire la consommation de sel de 30% d'ici 2025** (engagement de la France auprès de l'OMS). Pour le pain, qui représente de l'ordre de 25% de l'apport en sel quotidien des français, une réflexion sera engagée dès 2019 avec les professionnels afin de déterminer le taux cible et les actions à conduire pour y parvenir.

4

**Protéger les enfants et les adolescents d'une exposition à la publicité pour des aliments et boissons non recommandés :** Encourager la mise en place de codes de conduite en s'appuyant sur les nouvelles dispositions européennes sur les services de médias audiovisuels.

5

**Permettre à tous de bénéficier d'une restauration collective de qualité en toute transparence :** assurer la montée en gamme de la restauration collective par un approvisionnement de 50% de produits bio, durables et de qualité d'ici 2022 et promouvoir le Nutri-Score dans ce secteur.

6

**Étendre l'éducation à l'alimentation de la maternelle au lycée :** des outils pédagogiques pour l'éducation à l'alimentation seront mis à disposition en 2019 pour couvrir tous les âges tels qu'un vademécum et une boîte à outils éducative sur le portail « alimentation » du site internet Eduscol et déploiement des classes du goût.

7

**Développer la pratique d'Activité Physique Adaptée pour les personnes atteintes de maladies chroniques,** et étudier la possibilité d'élargir le dispositif APA aux patients atteints de maladies chroniques hors ALD présentant des facteurs de risque (hypertension artérielle, obésité, etc.).

8

**Renforcer la prescription d'Activité Physique Adaptée par les médecins :** d'ici à 2020, mise à disposition des médecins d'outils en appui à la prescription et à la décision médicale.

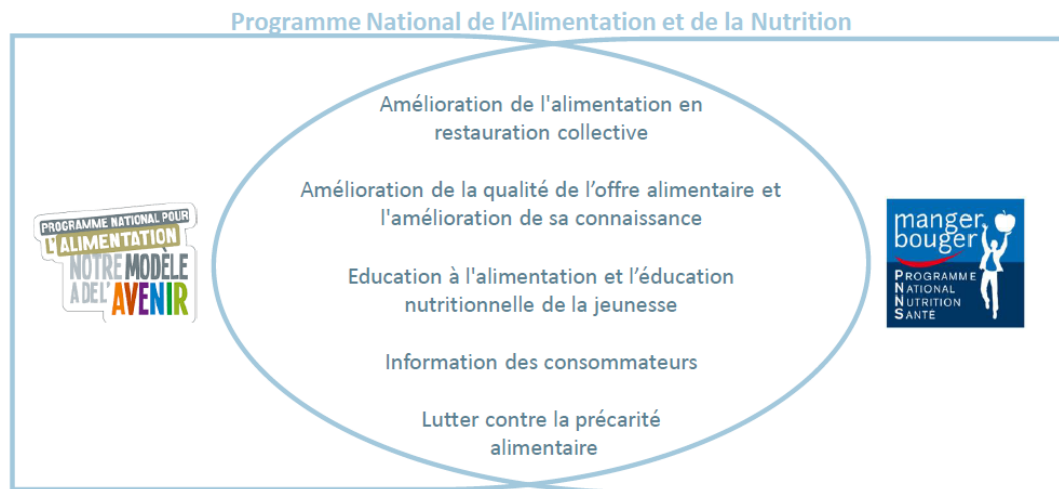
9

**Veiller à l'alimentation de nos aînés :** prévenir la dénutrition en sensibilisant le grand public et les professionnels de santé et du secteur social en mettant en place chaque année « une semaine nationale de la dénutrition ».

10

**Promouvoir et partager au niveau national les actions locales innovantes, sources de créativité :** dans chaque département, d'ici 2023, ces initiatives seront valorisées dans le cadre des chartes « collectivités et entreprises actives du PNNS » et un colloque annuel sera organisé.

# Lien PNNS 4 et PNA 3



**Objectif du PNA :** Assurer à la population l'accès à une alimentation sûre, saine, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante, produite dans des conditions économiquement et socialement acceptables par tous, favorisant l'emploi, la protection de l'environnement et des paysages et contribuant à l'atténuation et à l'adaptation aux effets du changement climatique  
Version en cours : 2019/2023, prolongée en 2024  
5 axes thématiques

**À venir :** publication de la **SNANC (Stratégie Nationale pour l'Alimentation, la Nutrition et le Climat)**

- Stratégie qui se déclinera de manière opérationnelle dans le PNA, le PNNS, mais également d'autres programmes ayant une dimension « alimentation » (Plan Ambition Bio, Programme Mieux manger pour tous)
- Pilotage associant les 3 ministères concernés ( Santé, Transition écologique) et le Secrétariat général à la planification écologique

# Site Manger Bouger

Un site à l'attention du grand public pour :

- Aider à la mise en pratique concrète des repères nutritionnels du PNNS et à leur appropriation
- Nombreuses informations nutritionnelles validées
- Un ensemble d'outils et de services pour bien manger et bouger plus





# Augmenter / aller vers / réduire



# Les recommandations du PNNS – femmes enceintes, jeunes parents



# Offre de services en Nouvelle-Aquitaine



## OUTILLER

Centre de ressources  
BIB-BOP  
Atelier de présentation  
d'outils pédagogiques  
Recherche documentaire  
Veille...



## ACCOMPAGNER

Méthodologie de projet  
(réponse appel à projet,  
évaluation, animation...)  
Temps d'échanges de  
pratiques  
Projets...



## FORMER

Compétences  
psychosociales  
Littératie en santé  
Animer des séances  
collectives  
Méthodologie de projet...



+ Des ressources en ligne : <https://irepsna.org/>



# Centre de ressources documentaire



- Promotion Santé NA met à votre disposition les ressources documentaires et pédagogiques :



**UN ESPACE DE VEILLE DOCUMENTAIRE**

<http://www.pearltrees.com/irepsnouvelleaquitaine>



# Les ressources – Promotion Santé



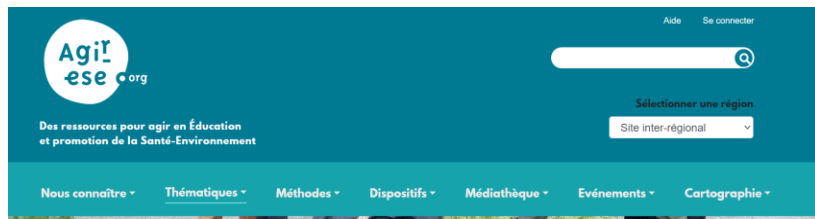
- Promotion de la santé
  - La nutrition au service de la promotion de la santé - septembre 2022  
>> [Je consulte la sélection](#)
- Agir auprès des publics
  - L'alimentation du jeune enfant : entre équilibre, plaisir et découvertes - janvier 2023  
>> [Je consulte la sélection](#)
  - [Egalement une sélection de livres à croquer avec vos petits ! - novembre 2022](#)
  - Nutrition et image corporelle : adolescents de 12 à 18 ans - mars 2023  
>> [Je consulte la sélection](#)
  - Catalogue outil pédagogique : Alimentation et activité physique : [Catalogue-IREPS-NA-Alimentation-activite-physique-2021.pdf \(irepsna.org\)](#)





# Autres ressources

## Site Agir



### Aborder la notion de cycle de l'alimentation

- production -> transformation -> consommation -> gestion des #déchets, etc.

### Amener les participants à établir des liens...

- entre ce qu'ils mangent, d'où cela vient, comment cela a été produit, le goût que cela a.

### Inviter à porter un nouveau regard sur l'alimentation dans le monde et le rapport à la nourriture

- Démarrer par exemple avec l'exposition photographique de Peter Menzel « What the world eats » - « Ce que mange le monde » [🔗](#).
- Envisager avec une approche historique l'évolution des modes d'élevage ou, avec une approche ethnologique, les divers modes d'élevage dans le monde

### Proposer des ateliers

- Cuisine (préparation, dégustations), en privilégiant la cohérence (produits locaux, de saison, équitables ou socialement responsables et si possible biologiques)
- Jardinage
- Lecture d'étiquettes de denrées alimentaires
- Analyse de publicités
- Compostage

## Site c-possible



DEUX CAMPAGNES C POSSIBLE QUI EXPLIQUENT LES LIENS ENTRE NOTRE SANTÉ ET NOTRE ENVIRONNEMENT ... ET QUI PARTAGENT DES IDÉES POUR AGIR !

Accueil

#### S'informer et agir

- Unis pour la vie
- Sauver sa peau...C'est possible !
- Ne pas lui faire avaler n'importe quoi...C'est





# Quizz

## Les légumes secs : de quoi s'agit-il ?

- A. Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs
- B. Lentilles, pois chiches, pois cassés, maïs, fèves, haricots rouges, haricots blancs
- C. Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs, haricots verts



# Les légumes secs : de quoi s'agit-il ?

**A. Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs**

B. Lentilles, pois chiches, pois cassés, maïs, fèves, haricots rouges, haricots blancs

C. Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs, haricots verts

Consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres.

Il est conseillé de consommer une poignée d'abricots et raisins secs par jour :

A. Vrai

B. Faux

Il est conseillé de consommer une poignée d'abricots et raisins secs par jour :

A. Vrai

**B. Faux**

Consommer une petite poignée par jour de fruits à coque non salés (et non sucrés et sans chocolat): noix, noisettes, amandes et pistaches - car ils sont riches en bonnes graisses et en particulier en Oméga-3 pour ce qui est des noix.

# Quelle affirmation sur les féculents est fausse ?

- A. Les féculents peuvent être consommés tous les jours
- B. Il est recommandé d'éviter les féculents complets
- C. Les féculents nous apportent ce qu'on appelle des « glucides complexes »

# Quelle affirmation sur les féculents est fausse ?

A. Les féculents peuvent être consommés tous les jours

**B. Il est recommandé d'éviter les féculents complets**

C. Les féculents nous apportent ce qu'on appelle des « glucides complexes »

Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets : au choix au moins une fois par jour.

Les féculents nous apportent ce qu'on appelle des « glucides complexes » qui, contrairement aux aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés...), fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.

# Quelle huile est la moins grasse ?

- A. Huile d'olive
- B. Huile de colza
- C. Huile de noix
- D. Aucune, elles contiennent toutes 100% de matières grasses

# Quelle huile est la moins grasse ?

- A. Huile d'olive
- B. Huile de colza
- C. Huile de noix
- D. Aucune, elles contiennent toutes 100% de matières grasses**

Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive.

En fonction de leur composition en acides gras, les matières grasses présentent des qualités nutritionnelles différentes.

Concernant les huiles végétales, cela ne veut pas dire que l'on peut en consommer à volonté : toutes les huiles, même l'huile d'olive, contiennent 100% de matières grasses.

En mangeant un couscous de légumes, je mange plusieurs portions de légumes ?

- A. Oui
- B. Non
- C. Pas forcément



# En mangeant un couscous de légumes, je mange plusieurs portions de légumes ?

A. Oui

B. Non

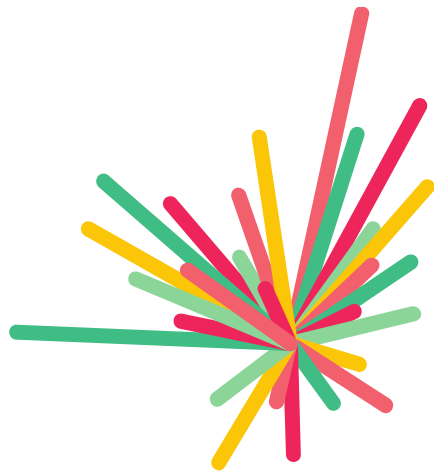
**C. Pas forcément**

• **Une portion « adulte », c'est l'équivalent de 80 à 100 grammes.** Par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de radis ou de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, deux abricots, quatre ou cinq fraises, une banane...

• **Pour les enfants, entre 4 et 6 ans**, la portion est d'environ la moitié de celle d'un adulte.

• **Entre 7 et 11 ans**, la portion augmente progressivement pour atteindre celle d'un adulte.

• Pour les adultes et les enfants, une portion, **cela correspond en moyenne à la taille du poing.**



**BORDEAUX  
MÉTROPOLE**