

ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE OU COMMENT PRESERVER SON CAPITAL SANTE EN CENTRE DE DETENTION

THEMATIQUE

Nutrition

PUBLIC VISE

Population carcérale : Les femmes détenues volontaires de la maison d'arrêt, c'est-à-dire s'engageant à être présentes sur l'ensemble des séances.

NIVEAU GEOGRAPHIQUE

Rouen

PRIORITES REGIONALES DE SANTE

Santé des publics détenus (Programme Régional d'Accès à la Prévention et aux Soins des publics précaires)

OBJECTIF GENERAL

Contribuer à améliorer l'état de santé des détenus en favorisant une alimentation équilibrée

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Aborder les bases de l'équilibre alimentaire,
- Découvrir des méthodes pour parvenir à manger équilibré sans trop dépenser,
- Accompagner la conception d'un agenda 2007 à destination des détenues intégrant les apports concernant la nutrition et transmis lors de la mise en œuvre de l'action.

CONTEXTE

Aujourd'hui, beaucoup de questions se posent quant à la qualité de son alimentation, d'autant plus depuis que l'on sait qu'elle peut être un facteur de protection contre de nombreuses maladies² lorsqu'elle est variée, équilibrée et associée à un minimum d'activité physique.

Les détenus ne sont pas exclus de ce questionnement. Toutefois, leurs conditions de vie particulières, notamment l'enfermement, induisent une dimension supplémentaire si l'on envisage de travailler sur l'alimentation en milieu carcéral.

En effet, les notions de plaisir, de convivialité, la dimension psychologique (rapports à la mère, à la culture familiale notamment) communément associées à l'acte de manger sont renforcées en prison.

² cancer, maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité, hypercholestérolémie...

En 2006, la nutrition a été retenue comme une priorité par le Collectif santé de la Maison d'Arrêt de Rouen qui a donc demandé au CRES de l'accompagner dans la mise en œuvre de leur projet.

ROLE DU CRES

- Coordination de l'action,
- Mise en place des formations,
- Evaluation de l'action.

PARTENARIAT

Le collectif santé de la maison d'arrêt de Rouen

- SPIP
- UCSA
- SMPR
- UPP
- AP
- PJJ

Partenaires extérieurs

- Le Service Prévention de la CPAM de Rouen pour l'animation des séances

DEROULEMENT

La formation s'est déroulée sur 6 séances, de 15h00 à 17h00 tous les mardis après-midi entre le 6 septembre et le 10 octobre 2006 dans l'une des salles d'activités de la Maison d'arrêt pour femmes. Un professionnel de santé de l'UCSA était présent à chaque séance.

La démarche, essentiellement participative, a été ajustée en fonction des besoins et des attentes des participantes recueillis lors de la première séance. L'outil « Alimentation à tout prix » a servi de support à la conception et/ou l'animation des séances.

Ces séances, au-delà du seul aspect formation, ont également eu pour objectif de créer 12 pages destinées à l'agenda 2007 qui sera distribué à tous les détenus de la maison d'arrêt de Rouen. Les séances, de 2 heures chacune, se sont donc articulées autour de deux approches :

- l'une consacrée à le partage et l'échange de connaissances,
- l'autre consacrée à la création pour l'agenda.

A la fin de chaque séance, les participantes ont été invitées à réfléchir, pour la semaine suivante, aux messages (contenu et forme) à intégrer à l'agenda 2007. A partir de la deuxième séance, chaque rencontre a débuté par un retour sur ce qui a été retenu de la séance précédente et sur les idées à retenir pour le carnet. La séance 5 et une partie de la séance 6 ont permis de travailler plus spécifiquement sur la création des pages de l'agenda.

Au final, les pages créées s'appuient sur les thèmes travaillés qui ont le plus intéressés le groupe (la saisonnalité des fruits et légumes, les familles d'aliments, l'équilibre alimentaire) et

sur les propres pratiques culinaires des participantes. Quatre recettes ont été sélectionnées parmi toutes celles que les participantes ont apportées.

DEMARCHE / CONTENUS ABORDES

1^{ère} séance :

- Introduction de la formation,
- Recueil des attentes des participantes,
- Travail sur les représentations : l'acte de manger, le rôle des aliments, pratiques alimentaires et images du corps, alimentation et santé.

2^{ème} séance :

- Apports de base sur l'équilibre alimentaire,
- Les familles d'aliments et leurs principaux apports,
- Mise en exercice par l'élaboration de menus et une analyse des pratiques des participantes.

3^{ème} séance :

- La saisonnalité des produits : fruits, légumes, viandes et poissons,
- L'intérêt d'acheter les produits de saison,
- Exercice pratique,
- Lecture critique (publicité et étiquettes).

4^{ème} séance :

- Les influences qui guident nos choix en matière d'achat,
- Réflexions à propos des pratiques d'achats alimentaires de chacune : où ? Qui ? Quand ? Comment ?
- Gains et contraintes autour de la problématique : bien manger sans trop dépenser.

5^{ème} séance :

- Valorisation des pratiques culinaires,
- Proposition de recettes par les participantes et sélection des recettes pour l'agenda,
- Retour sur les informations de base sur l'équilibre alimentaire par l'élaboration de menus de saison à partir des recettes retenues.

6^{ème} séance :

- Finalisation du travail sur l'agenda,
- Evaluation de la formation.

EVALUATION / BILAN

Rapport d'évaluation de la formation : Alimentation ou comment préserver son capital santé ?