

ETUDE-ACTION SUR LES QUESTIONS DE NUTRITION A L'ECOLE AUPRES DES CE1-CE2

THEMATIQUE

Nutrition

PUBLIC VISE

Enfants : CE1-CE2

Encadrants des enfants : enseignants, animateurs, personnels de restauration s'occupant des enfants de CE1-CE2

NIVEAU GEOGRAPHIQUE

Les villes d'Evreux (27) et de St Etienne du Rouvray (76).

DISPOSITIF

PNNS, Programme National Nutrition Santé

OBJECTIF GENERAL

Accompagner les enfants de CE1 vers l'équilibre alimentaire.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Former les adultes (enseignants, personnels de restauration, personnels des structures périscolaire, parents) sur les besoins nutritionnels des enfants.
- Guider les adultes vers des choix alimentaires adaptés à ces besoins.
- Eduquer les enfants et créer un environnement favorable à une consommation alimentaire et un état nutritionnel satisfaisant.
- Impliquer la restauration collective ainsi que les consommateurs.
- Relayer localement le Programme National Nutrition Santé et ses outils.

CONTEXTE

En France :

L'obésité est un problème majeur de santé publique. Les sujets obèses sont caractérisés par une morbidité et une mortalité cardiovasculaire élevées. Cela tient aux effets propres de l'obésité et à une fréquence accrue des facteurs de risque vasculaire chez les sujets obèses. Selon l'enquête ObEpi, 9,6% des français adultes (individus âgés de 15 ans ou plus) étaient obèses en 2000 (l'obésité étant définie par un indice de masse corporelle ($IMC = \text{poids}/\text{taille}^2$) ≥ 30). Selon cette même enquête, la prévalence de l'hypertension artérielle chez l'adulte augmente avec l'IMC : il y a trois fois plus d'hypertension artérielle traitée chez les sujets adultes en surpoids ($25 \leq IMC < 30$) et quatre fois plus chez les obèses. Près des deux tiers des hypertendus présentent un surpoids ou une obésité. Les individus adultes traités pour une dyslipidémie ont deux fois sur trois un excès de poids. La prévalence des dyslipidémies traitées est doublée en cas de surpoids. On observe neuf fois plus de diabétiques traités chez les obèses et 3,5 fois plus en cas de surpoids.

Les enquêtes ObEpi 1997 et 2000 ont mis en évidence une augmentation de la prévalence de l'obésité qui est passée de 8,2 % en 1997 à 9,6 % en 2000, soit 17 % d'augmentation relative entre 1997 et 2000.

En Haute-Normandie :

Selon l'enquête ObEpi 2000, la région française la plus touchée par l'obésité est la Haute-Normandie avec une prévalence de 13,8 % en 2000. Une étude récente menée par l'ORS de Haute-Normandie dont le but était d'évaluer la prévalence de l'obésité en Haute-Normandie des patients (âgés de 13 ou plus) consultant en médecine générale a confirmé ces taux de prévalence très importants (18,4 % chez les hommes et 21,4 % chez les femmes).

Ces constats nous ont poussés à réfléchir à la manière de prévenir le plus tôt possible et de la manière la plus efficace possible la survenue de troubles alimentaires conduisant notamment à l'obésité.

Pour cela, il nous a semblé nécessaire d'informer, de former et d'orienter les professionnels comme les consommateurs vers des choix alimentaires et des habitudes de vie favorables à la santé.

ROLE DU CRES

Le CRES est coordonnateur du projet

PARTENARIAT

- Villes d'Evreux et de Saint Etienne du Rouvray
- CPAM de Rouen et de l'Eure
- Inspections académiques 76 et 27
- CRES
- ORS
- Mutualité de Haute-Normandie

DEMARCHE / CONTENUS ABORDES

Les 7 familles d'aliments, le petit-déjeuner, le goûter, la lecture critique des étiquettes, le décryptage des publicités alimentaires, l'équilibre des repas de la journée, l'activité physique

DEROULEMENT

PREPARATION DE L'ACTION

- Juin à Août 2003 : Préparation de l'action
 - o Elaboration des questionnaires « connaissances et habitudes nutritionnelles » à destination des parents et des enfants en lien avec les objectifs du PNNS.
 - o Elaboration du questionnaire à destination des professionnels pour l'évaluation du processus (implication et ressenti)
 - o Partage d'expérience et d'outils des différents animateurs engagés dans l'action
 - o Elaboration du contenu d'information à destination des professionnels en lien avec les recommandations du PNNS (fil directeur : informer et orienter vers des choix alimentaires et une état nutritionnel satisfaisant).
 - o Elaboration des séances de sensibilisation à destination des parents (fil directeur : informer et orienter vers des choix alimentaires et une état nutritionnel satisfaisant).
 - o Présentation de l'action auprès des équipes des structures impliquées dans l'action pour confirmer le partenariat.

ANNEE 1 : 2003 - 2004

- Septembre 2003 :
 - o Constitution définitive du groupe de professionnels participant à l'action.
 - o Information des professionnels.
 - o Elaboration avec les professionnels du calendrier des actions à destinations des enfants de CE1 mis en place pendant l'année scolaire.

- Octobre 2003 :
 - o Séances de sensibilisation des parents aux questions de nutrition.
 - o Instauration d'un partenariat actif avec les parents.
 - o Evaluation par questionnaires des « connaissances et habitudes nutritionnelles » des parents.
 - o Recueil des âges, poids, tailles et sexes des élèves (pour l'évaluation de l'action).

- Novembre – Décembre 2003 :
 - o Passation d'un questionnaire spécifique « enfant » sur leurs habitudes alimentaires préalable à la mise en œuvre des actions auprès des enfants.
 - o 1 séance à destination de chaque classe de CE1 : Classification des aliments (1h30)

- Janvier - février 2004:
 - o 1 séance à destination de chaque classe de CE1 : exercices pratiques relatifs à la classification des aliments (1h30)

- Mars - avril 2004:
 - o 1 séance à destination de chaque classe de CE1 : l'équilibre alimentaire – exercice pratique autour du petit-déjeuner (valorisation de la consommation de pain, de fruits et de laitages)

- Mai - juin 2004:
 - o 1 séance à destination de chaque classe de CE1 : l'équilibre alimentaire – exercice pratique autour du goûter (valorisation de la consommation de pain et de fruits)

ANNEE 2 : 2004 - 2005

En année 2, les mêmes élèves que l'année 1 ont été suivis : nous avons donc travaillé avec les classes de CE2 des communes d'Evreux et de Saint-Etienne du Rouvray dont les élèves étaient déjà impliqués dans l'action en CE1.

- Septembre – octobre 2004 :
 - o Passation des questionnaires d'évaluation de l'année 2003-2004 auprès des différents publics concernés par l'action :
 - Professionnels (évaluation du processus)
 - Enfants

Ces questionnaires ont été également l'occasion de refaire un état des lieux des « connaissances et habitudes nutritionnelles » des publics cibles pour l'année 2 de l'action.

- o Traitement statistique des questionnaires.
- Novembre – Décembre 2004 :
 - o 1 séance à destination de chaque classe de CE2 : Lecture critique des étiquettes et des publicités des produits consommés par les enfants (1h30)
- Janvier - avril 2005:
 - o 1 séances à destination de chaque classe de CE2 : Les repas de la journée : travail sur l'équilibre des repas de la journée, élaboration de menus équilibrés
 - o Recueil des âges, poids, sexes et tailles des élèves (pour l'évaluation de l'action).
- Mai - juin 2005:
 - o Réalisation d'une journée « Activité physique » dans chaque commune
 - o Passation des questionnaires de fin d'action auprès des professionnels, des parents et des enfants
 - o Traitement statistique des questionnaires.
 - o Rédaction du rapport final de l'action.

EVALUATION / BILAN

- Bilan narratif projet CE1&2
- Bilan quantitatif projet CE1&2



Affichette



Exemple de Carte de jeu

L'équilibre alimentaire

Les groupes d'aliments

produits laitiers
Apport principal : calcium
Rôle : faire grandir, avoir des os et des dents solides

viandes, poissons, oeufs
Apport principal : protéines
Rôle : bâtir le corps en fabricant les muscles

légumes et fruits
Apport principal : vitamine C
Rôle : être en pleine forme, éviter la constipation

pommes de terre, céréales et dérivés et légumes secs
Apport principal : glucides ou sucre lent
Rôle : fournir le carburant du corps

matières grasses
Apport principal : lipides
Rôle : lutter contre le froid (indispensable mais en petite quantité)

EAU
Seule boisson indispensable
Rôle : hydrater

produits sucrés
Rôle : pour le plaisir, mais pas trop

Affiche

Un moment de repos et de plaisir

Le goûter, un rendez-vous à ne pas manquer !

Un bon goûter permet de :

- attendre l'heure du dîner sans grignoter
- manger moins le soir
- mieux dormir
- avoir faim le lendemain matin pour le petit déjeuner

Brochure



La composition des aliments du goûter

Consigne 1 : Mettez un croquet dans la famille principale de chacun de ces aliments

Consigne 2 : Complétez colorié avec ces croquet coloriés dans l'exemple du tableau

	Famille Bleue Les produits laitiers	Famille Rouge Viandes, poissons et oeufs	Famille Verte Fruits et légumes	Famille Marron Pommes de terre, céréales et dérivés, légumes secs	Famille Jaune Matières grasses	Famille Grise Eau	Famille Rose Produits sucrés
Lait	●						
Lait chocolaté	●						✗
Pain							
Tartine beurrée							
Eau							
Eau + Sirop grenadine, menthe...							
Jus de fruits (pressé, pur jus)							
Soda, boissons aux fruits							
Yaourt nature							
Yaourt aromatisé, vanille...							
Cookies, biscuits, chocolatés...							
Pâtis chocolat, wafle, bûche...							
Pâte à tartiner							
Tablette de chocolat au lait							
Fruits							
Compote							
Confiture							
Riz au lait							
Céréales chocolat au miel							

Consigne 3 : Complétez, dans le tableau, la composition des goûters suivants :

Coca + chocolat							
Pain + pâte à tartiner + lait							
Yaourt + céréales chocolat + jus de fruits							

Attention : un goûter bon pour la santé ne doit pas avoir plus d'un croquet d'une seule famille.



Famille Blanche Les produits laitiers	Famille Orange Céréales, légumes et fruits	Famille Verte Fruits et légumes	Famille Marron Fruits secs, céréales, légumineuses, légumes secs	Famille Jaune Matières grasses	Famille Gris Eau	Famille Rose Produits sucrés
						