



Capitalisation  
des expériences  
en promotion  
de la santé

# Fiche de capitalisation

## Varier les plaisirs dès la maternelle : manger, bouger pour sa santé

FRAPS IREPS 36

### Résumé

Présenter en un paragraphe un résumé de la capitalisation (résumé de l'intervention + résumé de l'intérêt de la capitalisation).

Ce programme « *Varier les plaisirs dès la maternelle : manger, bouger pour sa santé* » est proposé par la FRAPS IREPS 36 aux écoles de l'Indre, au sein desquelles une certaine proportion de jeunes enfants est en surpoids ou en obésité afin d'induire des comportements favorables à leur santé.

L'intervention s'adresse à un public scolaire, des enfants de 4 à 6 ans, donc le maintien du public-cible est facilité. L'enseignant reprend les notions abordées entre les séances.

Ce programme de 6 séances permet de :

- Favoriser l'accès à une santé optimale par une alimentation équilibrée
- Sensibiliser les enfants à une alimentation respectueuse de l'environnement

## Carte d'identité de l'intervention

Intervention	Varier les plaisirs dès la maternelle : manger, bouger pour sa santé
Porteur	FRAPS IREPS 36
Thématique	Nutrition
Population cible	Elèves de maternelle de 4 à 6 ans, professionnels de l'éducation et les parents
Dates du projet	Mis en place depuis 2011
Milieu d'intervention	Ecole maternelle
Région	Centre Val de Loire
Niveau géographique	Département de l'Indre
Principaux partenaires	ARS, Éducation nationale, cité éducative, PMI et Cagette et fourchette
Objectifs	<p><b>Objectif général du projet</b> Améliorer les comportements de santé en agissant sur la nutrition, l'activité physique et l'estime de soi en fonction des besoins des différents publics</p> <p><b>Objectifs spécifiques du projet</b> Développer le goût des jeunes enfants Sensibiliser les jeunes enfants aux recommandations nutritionnelles adaptées ainsi qu'à la pratique d'une activité physique Impliquer la communauté éducative dans ce processus Mettre en avant l'importance du respect de l'environnement dans nos consommations</p>
Stratégies mobilisées	Co-animation, animation de séance collective, partenariat, Education au développement durable
Contributeur.trice	<p>WATELIER Annabelle FRAPS IREPS 36 – responsable territoriale RABILLE Elsa FRAPS IREPS 36 – chargée de projet 02.54.60.98.75 <a href="https://frapscentre.org/antenne-de-lindre/">https://frapscentre.org/antenne-de-lindre/</a></p>
Accompagnateur. Trice	<p>GARCIA Marie FRAPS IREPS 41 – responsable territoriale 02.54.74.31.53 <a href="https://frapscentre.org/antenne-du-loir-et-cher/">https://frapscentre.org/antenne-du-loir-et-cher/</a> JUNET Nathalie FRAPS IREPS 18 – responsable territoriale 02.48.24.38.96 <a href="https://frapscentre.org/antenne-du-cher/">https://frapscentre.org/antenne-du-cher/</a></p>
Méthodologie	Fiche réalisée sur la base d'un entretien de capitalisation conduit le 24 août 2023 en présentiel.

## Présentation de l'intervention

10 pages max au total - 2 pages max pour présentation

### Présentation de la structure

La Fraps, Fédération Régionale d'Acteurs en Promotion de la Santé, basée en région Centre-Val de Loire, avec une antenne sur les 6 départements de la région.

La Fraps Ireps antenne 36 intervient dans l'Indre, au service de la promotion de la santé, et propose 4 services distincts : la documentation, la formation, la coordination des acteurs et le conseil méthodologique. L'antenne propose des actions de prévention et d'éducation dans le département sur les thèmes nutrition, santé mentale, hygiène de vie...

### Contexte

Le surpoids et l'obésité sont définis par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme « une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé ».

La Coordination nutrition menée par la Fraps Ireps 36 jusqu'en 2009/2010 a permis l'interconnaissance des acteurs tel que l'éducation nationale, la PMI, des diététiciens...et a fait émerger une volonté de sensibiliser les plus jeunes à une alimentation équilibrée. Après une réflexion au-delà de l'alimentation, le projet a intégré les sens, les saveurs et l'éveil au goût.

Lors des bilans de santé à l'école, effectués par les professionnels de la PMI, ceux-ci constatent un surpoids des enfants dans certaines écoles du secteur. Le service de Protection Maternelle et Infantile de l'Indre suit tous les ans environ 2200 enfants de 4 ans (moyenne section). On constate que le pourcentage d'enfants de 4 ans dont l'IMC est supérieur à 18 a triplé entre 2005 et 2009 et qu'il oscille entre 2,75% et 3,39% depuis 2010.

Chaque année, la PMI transmet à la FRAPS antenne 36 les classes et écoles qui sont le plus touchées.

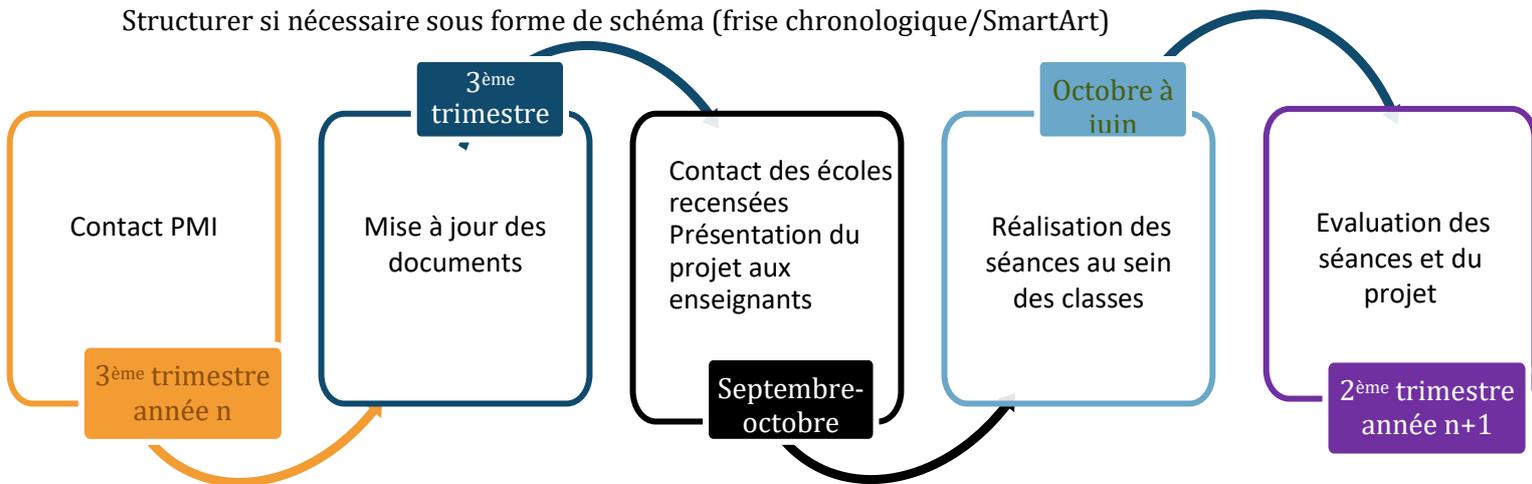
L'objectif général du projet d'améliorer les comportements de santé en agissant sur la nutrition, l'activité physique et l'estime de soi pour réduire la prévalence de l'obésité infantile dans le département.

### Objectifs

- Objectifs spécifiques du projet
  - o Développer le goût des jeunes enfants
  - o Sensibiliser les jeunes enfants aux recommandations nutritionnelles adaptées ainsi qu'à la pratique d'une activité physique
  - o Impliquer la communauté éducative dans ce processus
  - o Mettre en avant l'importance du respect de l'environnement dans nos consommations
- Objectifs opérationnels du projet
  - o Mettre en place des séances sur l'éveil au goût et l'alimentation
  - o Animer les séances de manière participative et en favorisant les échanges
  - o Proposer des activités complémentaires au personnel enseignant

## Calendrier (voir schémas PPT)

Structurer si nécessaire sous forme de schéma (frise chronologique/SmartArt)



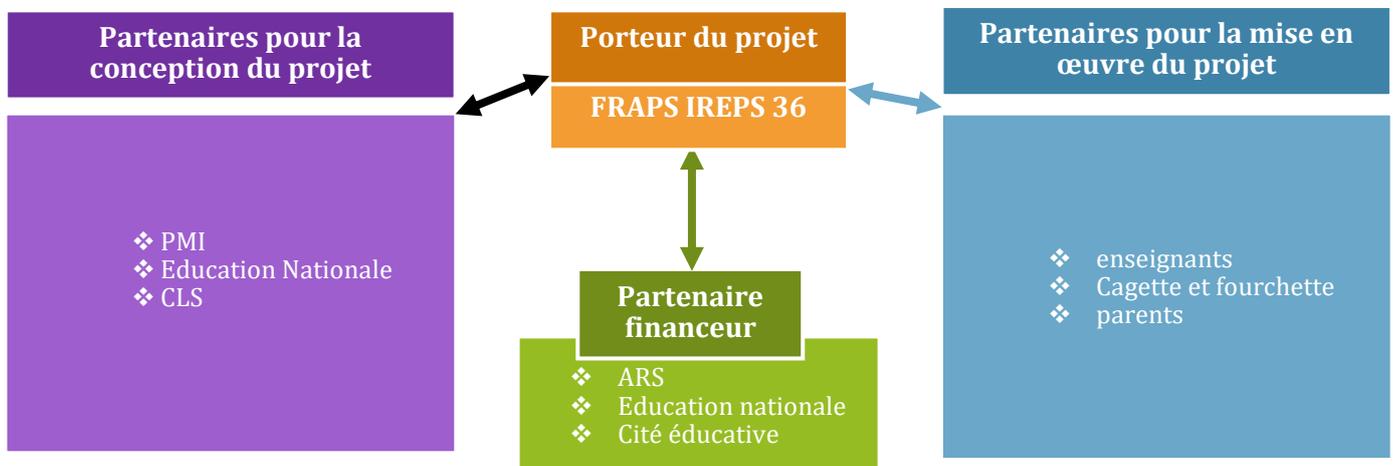
## Principaux acteurs et partenaires (voir schémas PPT)

Sigles utiles :

ARS : Agence Régionale de Santé

CLS : contrat local de santé

PMI : Protection Maternelle Infantile



## Point de départ / Émergence du projet

La Coordination nutrition menée par la Fraps Ireps 36 jusqu'en 2009/2010 a permis l'interconnaissance des acteurs tel que l'éducation nationale, la PMI, des diététiciens....et a fait émerger une volonté de sensibiliser les plus jeunes à une alimentation équilibrée. Après une réflexion au-delà de l'alimentation, le projet a intégré les sens, les saveurs et l'éveil au goût.

Constats d'un surpoids des enfants sur le département, entre autre par la PMI lors des bilans en moyenne section.

Constat par les enseignants que les goûters dans les cartables n'étaient pas équilibrés.

## Élaboration du projet

A partir de la coordination nutrition menée par la Fraps Ireps 36, les acteurs du territoire ont souhaité sensibiliser les plus jeunes à l'équilibre alimentaire. Après une réflexion au-delà de l'alimentation, le projet a intégré les sens, les saveurs et l'éveil au goût.

La FRAPS antenne 36, en tant qu'acteur principal, a pour rôle de communiquer sur le projet, créer le contenu des séances, proposer le projet et le présenter sur des temps de réunions. Par exemple présenté sur des temps fort CLS (Contrat Local de Santé) ce qui a permis de recruter de nouveaux partenaires au sein de l'éducation nationale.

La FRAPS antenne 36 anime, réajuste, évalue, toutes les étapes du projet.

## Partenariats

L'ARS, l'éducation nationale, la PMI, Cagette et fourchette (plateforme d'approvisionnement en produits locaux)

## Mobilisation du public

Les données fournies par la PMI de l'Indre et les échanges fréquents avec l'Education Nationale permettent de sélectionner au mieux le public cible : les écoles où le taux de surpoids est le plus important. Tout le département de l'Indre peut être concerné par le projet ; cependant il est centré sur certains territoires tel que Châteauroux et Le Blanc, où le constat de surpoids est plus présent.

Par ailleurs, une école ne bénéficiera pas deux fois consécutivement du projet pour laisser la possibilité à d'autres écoles d'en bénéficier.

L'action est souvent incluse dans un projet d'école déjà existant

Les élèves (4-6 ans) des classes suivent le programme pendant le temps scolaire. Mais, force est de constater que les enfants ne possèdent pas directement le pouvoir de choisir le contenu de leur assiette. Il est donc souhaitable de sensibiliser les parents à l'alimentation.

## Stratégies de mise en œuvre

- S'appuyer sur des référentiels ressources pour élaborer le contenu du projet :
  - Synthèse d'interventions probantes dans les domaines de la nutrition (SIPrev Nutrition)
  - Synthèse d'actions prometteuses, émergentes et innovantes en Grand Est. Compétences psychosociales et Nutrition. IREPS Grand Est, mars 2019.
  - Savoirs d'intervention – Nutrition, IREPS Auvergne Rhône Alpes
- Interventions précoces en milieu scolaire : le principe d'intervention précoce est retenu afin d'avoir un impact sur la santé des enfants et de leur famille, parce qu'il faut prendre de bonnes habitudes dès le plus jeune âge
- Mises en œuvre d'activités interactives : pour rendre la séance attractive, et retenir l'intérêt et l'attention des enfants
- Travailler en concertation avec les enseignants : l'enseignant est un acteur clef car il animera 3 séances et il reprend tout au long de l'année le message des bonnes pratiques de l'alimentation équilibrée
- Actions dans la durée et interventions répétées : permet un meilleur apprentissage sur la durée pour intégrer les notions

## Déroulé de l'action

L'intervention est encadrée par le personnel enseignant. L'équipe pédagogique anime en autonomie 3 séances sur les 6 : séances 3, 4 et 6.

6 séances, d'une durée de 50 mn le temps d'une heure de cours de classe

Séance 1 : l'éveil au goût => L'objectif est de faire découvrir les 4 saveurs primaires et de développer le répertoire alimentaire

Séance 2 : l'équilibre alimentaire et activité physique => L'objectif étant de découvrir les familles d'aliments et de pratiquer une activité physique

Séance 3 : la saisonnalité => L'objectif est de faire choisir les aliments selon les saisons correspondant aux bonnes saisons

Séance 4 : l'alimentation et l'environnement => L'objectif est d'appréhender l'impact environnemental de la fabrication à l'assiette d'un produit

Séance 5 : le goûter pédagogique => L'objectif est de mettre en pratique les séances précédentes et de faire participer les parents

Séance 6 : la création d'une fiche de synthèse et un bilan de la maitresse => L'objectif est de faire l'évaluation finale

## Compétences mobilisées

- Savoir adapter son animation, sa posture, son langage, son relationnel à des jeunes enfants de 4 à 6 ans
- Compétences nutritionnelles



L'information donnée en amont par la PMI

La 1<sup>ère</sup> séance est un moment positif, plein d'humour et d'engouement.

Coanimation avec l'équipe pédagogique tout au long du programme, avec un temps de préparation et d'animation puis une évaluation



*Le temps a joué en notre faveur car ce qu'il fonctionne le mieux c'est la bouche à oreille, dès qu'un enseignant peut en entendre parler d'un collègue, lors d'un forum, d'une réunion, aussi les animatrices de CLS peuvent orienter vers nous, ce qui est l'occasion pour nous de présenter nos actions*

Annabelle Watelier, responsable Fraps Ireps 36



*Il y a eu une charte d'engagement rédigée pour formaliser ce temps d'évaluation (qui posait soucis), dans laquelle chaque structure est garante de son engagement. On a englobé 3 points principaux dans cette charte concernant l'évaluation, les achats des matières première du goûter pédagogique et que les enseignants interviennent parfois, tant que la charte n'est pas renvoyée et signée la classe concernée ne sera pas inscrite au programme.*

Elsa Rabillé, chargée de projet Fraps Ireps 36



*Nous nous sommes appuyées sur les recommandations en vigueur, les plans nationaux et ce qu'ils préconisent en terme du surpoids et de l'obésité, des recommandations pour les plus petits, sur le programme même si en maternelle ils n'abordent pas de manière approfondie l'alimentation, sur ce que l'éducation nationale a à apporter comme éléments, les supports existants, ces dernières années l'outil Capsule a été une bonne ressource pour pouvoir proposer des séances avec des techniques à jour et actuelle qui fonctionnent.*

Annabelle Watelier, responsable Fraps Ireps 36



*Il faut une bonne relation avec l'enseignant c'est un point important, qu'il comprenne son rôle et notre rôle, ne pas se marcher dessus, être d'accord sur les termes et évoluer ensemble. Avoir un temps de préparation et de discussion avec l'enseignant en amont.*

*L'enseignant reste l'acteur clé dans le projet, car nous y allons 3 fois, 3 heures, et le message portera ses fruits que s'il est repris tout au long de l'année et non pas que sur notre temps d'animation car il faut du temps pour opérer un changement ou faire évoluer des pratiques, il est l'acteur qui gardera ce lien et reprendre le message avec les enfants mais aussi avec les parents*

Elsa Rabillé, chargée de projet Fraps Ireps 36

## Principaux enseignements

### Résultats observés

Bénéficiaires de l'action de 2014 à 2023 : 1396 enfants

Savoirs : saveurs et équilibre alimentaire

Savoir-Être : communication des enfants avec l'intervenant et le groupe

Savoir-faire : atelier de pratique culinaire

Des enseignants poursuivent la thématique en utilisant l'outil capsule et d'autres support de la FRAPS ou d'autres IREPS d'autres régions, afin d'avoir des sources et techniques adaptées.

L'outil CAPSule est un Classeur d'Activité en Promotion de la Santé « CAPSule Santé ». Il cible 5 thématiques importantes en santé publique : L'éducation aux écrans, la Vaccination, la Santé-environnement, la Nutrition et l'Hygiène de vie : <https://frapscentre.org/outil-capsule/>

- Objectif de CAPSule : permettre le développement des compétences psychosociales des jeunes de 7 à 12 ans tout en leur apportant des connaissances et compétences sur les thématiques ciblées. Ceci dans le but de leur permettre de prendre en charge leur santé de façon autonome et responsable.
- Modalité : mettre en place des actions de santé efficaces composées d'activités ludiques et pédagogiques. Basée sur des techniques éprouvées et validées, chaque activité a été testée et évaluée par un panel de professionnels.

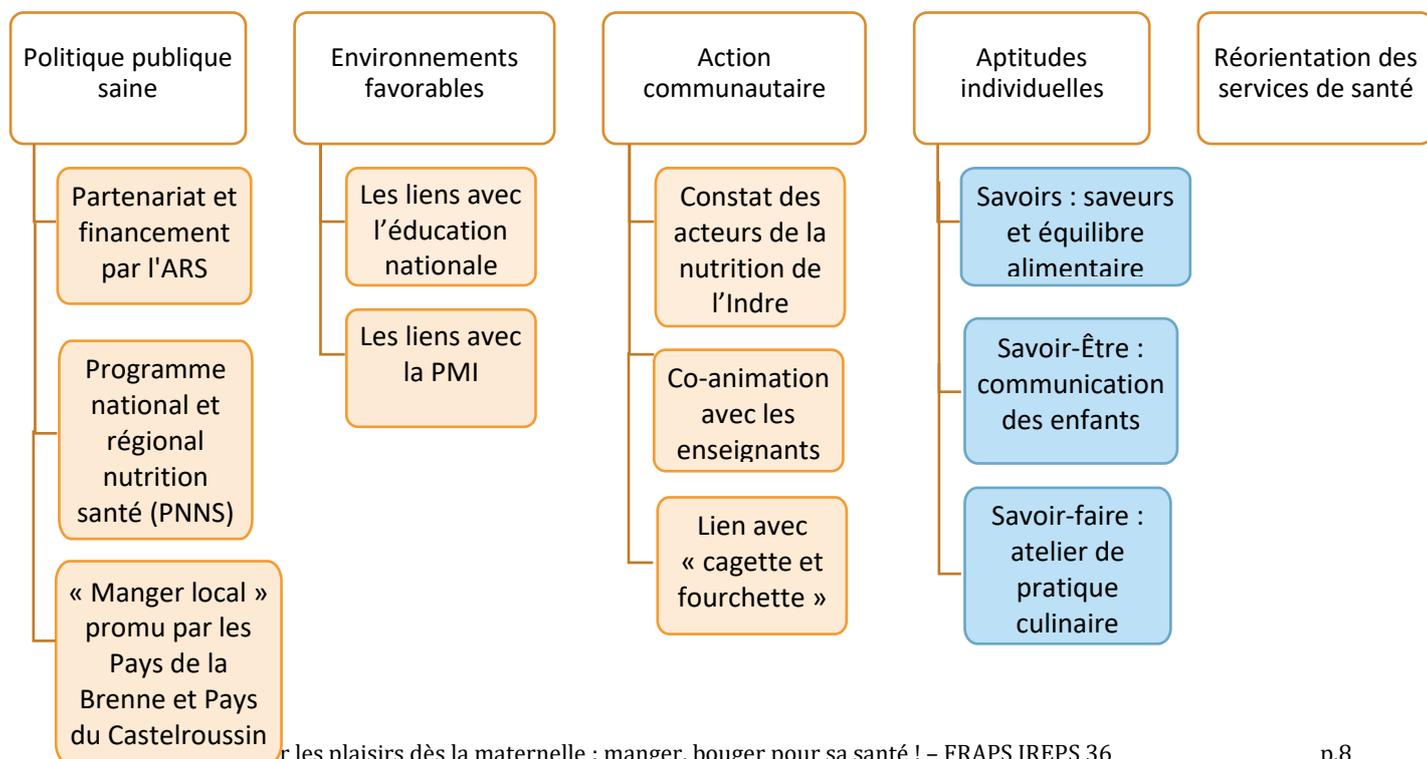
## Freins et leviers

LEVIERS	FREINS
Les questionnaires de satisfactions reviennent très régulièrement positifs	Les parents sont invités à participer à la 5 <sup>ème</sup> séance, le petit déjeuner ou goûter pédagogique ; cependant ils participent peu ou pas du tout
Les enseignants font souvent une petite fiche avec des photos de la séance avec des explications sur ce qui a été fait, ils le mettent sur le cahier et en parlent avec les parents. Les enfants ont pour mission de restituer ce qu'ils ont mangé à la maison afin d'en débattre en classe	La 4 <sup>ème</sup> séance sur l'alimentation et l'environnement (basée sur la fabrication de nuggets) a été réajustée suites aux difficultés rencontrés par les enseignants qui l'animent et qui la trouvent difficile pour les enfants de cet âge-là. Elle est remplacée par une fiche sur les petits déjeuners du monde car très souvent, cette proposition leur parle beaucoup plus. On propose aux enfants d'apporter en classe des types de petits déjeuners qu'ils ont l'habitude de consommer selon leur culture
Le financement reconduit annuellement par l'ARS	Le porteur de projet a des difficultés à récupérer les évaluations des enseignants à la fin du projet
L'outil Capsule nutrition	
Le partenariat avec l'éducation nationale et la PMI	
Le projet bien qu'existant depuis 2011, a su évoluer et s'adapté aux nouvelles recommandations, aux différents territoires, pour rester dynamique	

## Modalités d'action

Ce schéma décrit les actions développées dans le cadre de ce programme afin de mettre en exergue leurs contributions aux cinq axes de la promotion de la santé définis par [la charte d'Ottawa](#).

- Professionnels : enseignants, intervenants (en orange)
- enfants / parents (en bleu)





## Pour aller plus loin

- PNNS 4 [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)
- Site Manger-bouger : <https://www.mangerbouger.fr>
- [Dossier d'information « Nutrition et santé »](#) de l'Inserm
- Éducation à l'alimentation et au goût <https://www.education.gouv.fr/education-l-alimentation-et-au-gout-7616>
- Plan Régional de Santé : <http://www.ars-centre-val-de-loire.fr/prs/>
- Rapport ORS – [Déterminants et état de santé de la population 2022](#)
- Fiche de capitalisation : <https://www.capitalisationsante.fr/capitalisations/une-ecole-intercommunale-du-gout-et-de-lalimentation-de-la-fourche-a-lassiette/>



Capitalisation  
des expériences  
en promotion  
de la santé

---

Retrouvez plus d'informations sur la capitalisation des expériences en promotion de la santé sur le portail CAPS : [www.capitalisationsante.fr](http://www.capitalisationsante.fr)