

Nutritipi

en forme au collège en 5^{ème} EGPA

Comité de pilotage départemental:

Caisse Primaire d'Assurance Maladie 92 – Service Prévention

Comité Départemental d'Education pour la Santé 92

Conseil Général des Hauts-de-Seine

Inspection Académique 92 – Service Médical et Infirmier

Réseau Prévention de l'Obésité Pédiatrique 92

UFR STAPS Université Paris Ouest –Nanterre - La Défense

Collège Henri Sellier, Suresnes 92. Année 2007-2008



l'Assurance Maladie
sécurité sociale
caisse primaire des Hauts-de-Seine



CONTEXTE DE L'ACTION:

- Augmentation de la prévalence du surpoids chez les adolescents
- Précarité familiale
- Adolescents: Nouvelle étape vers l'autonomie et la gestion de leur vie personnelle

***EGPA:** Enseignement Général et Professionnel Adapté*

Ce projet a été cofinancé par le Conseil Général des Hauts-de-Seine et le Groupement Régional de Santé Publique

Double objectif:

ACTIVITE PHYSIQUE

Augmenter et promouvoir l'activité physique

- Valorisation de l'image de soi
- Connaître ses ressources
- Représentation sensori-motrice du corps

NUTRITION

Responsabiliser et expérimenter dans le domaine nutritionnel

- Amélioration des connaissances
- Développer l'esprit critique
- Expérimenter des goûts et des saveurs

Notion de plaisir

Intervenants

Directeur de l'EGPA et professeurs de la classe

§ Infirmière scolaire

§ Diététicienne CPAM et chargée de projet CODES 92

§ Etudiants en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Action

2 sessions de 6 séances (2h) d'AP:

Travail valorisant la force, l'endurance et la souplesse.

-Aéro-tecktonik-boxe: notion de rythme, d'espace, enchainement

-Jeux traditionnels et tests: *abdos pas dodo, on fonce, t'as vu mes biscotos, aller saute, un peu de ci un peu de ça, amusons-nous encore une fois.*

6 ateliers (2h) de nutrition:

-Évaluation des connaissances et présentation du projet

-Bouger, boire

-Répondre à ses besoins alimentaires

-Sécurité alimentaire

-Étiquetage et publicité

-Convivialité du repas

§ Deux réunions avec les parents:

§ Présentation du projet

§ Bilan et réalisation culinaire pour le dernier atelier nutrition

Evolution de l'action:

Prévision d'une évaluation à distance à 2 ans en classe de 3^{ème}

Extension du nombre de collèges (2008-09: 2 collèges / 2009-10: 4 collèges)

Méthodes d'Évaluation

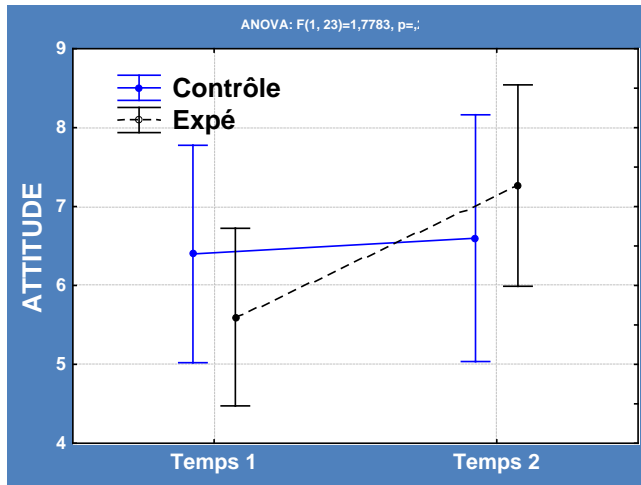
§ Groupe expérimental/contrôle. Analyse corrélacionnelle. Analyse de variance

§ Questionnaires:

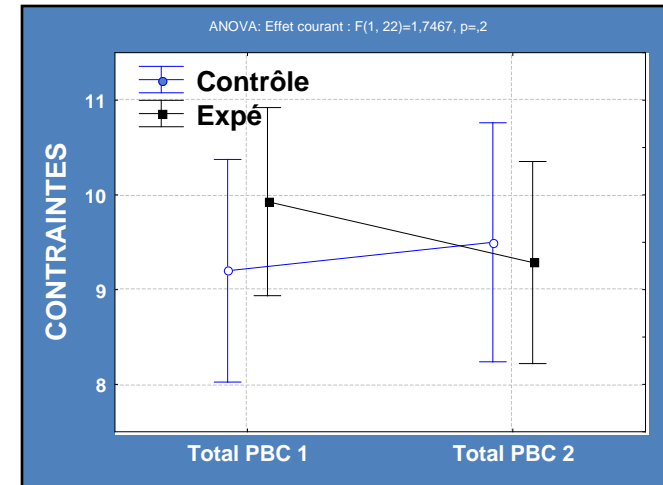
- Théorie du comportement planifié (TPB, Ajzen, 1991) qui mesurent les Attitudes, Normes sociales, Contraintes perçues, Intentions
- Comportement: Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ, (Godin, Jobin & Bouillon, 1986 ; Godin, & Shephard, 1985)
- Image de soi
- Émotion avant et après la pratique physique (Wong & Baker, 1988).
- Connaissances dans le domaine nutritionnel
- Passation questionnaires : T1 (avant le programme) et T2 (après le programme) pour les deux pôles d'activités avec groupe témoin.

§ Évaluation de processus par tableau de bord après chaque atelier nutritionnel

Résultats Activité physique



➔ Grpe expé évalue + positivement l'AP au temps T2.



➔ Grpe expé perçoivent - de contraintes à la pratique d'AP au temps T2.

Discussion / Conclusion

Programme d'AP : Effet significatif et positif sur les attitudes des élèves envers l'AP. Tendence positive sur les contraintes perçues et sur les normes sociales perçues envers l'AP.

Limites: nombre peu élevé de participants; biais de désirabilité pour le groupe de contrôle? (groupe susceptible de bénéficier du même programme l'année suivante).

☺ Les élèves ont eu plaisir à participer à l'activité, avant et après le programme

Résultats/Discussion Nutrition

EVALUATION DE PROCESSUS

- **Animation** : 2 animateurs " nutrition " pour chaque atelier
- **Activités proposées** : changement d'activités indispensables au maintien de l'attention des élèves (power point, jeux, quiz, dégustation...), nécessité de respecter le timing des séquences.
- **Participation du personnel de l'établissement:** (enseignant, infirmière) : rôle majeur d'encadrement, de soutien et d'aide à la compréhension.
- **Participation des élèves** : répartition des rôles, expression des ressentis, mise en commun.
- **Évolutions de comportement** : diminution des résistances pour les séances " dégustation " .
- **Les points forts:** la visite de la cuisine du collège ; l'organisation du repas en fin de programme (choix du menu par les élèves donc mixité culturelle et partage d'un moment de convivialité)
- **Remarque** : organisation des dégustations préférables dans le restaurant pédagogique pour le respect des règles d'hygiène, et d'un lieu dédié.
- **Bilan avec les parents:** réinvestissement des expériences de dégustation et des ateliers physiques

- **Évolution des connaissances : positive**
- **10 aliments à classer dans leur famille:** 7% des élèves en réussite avant le projet, 40% des élèves en final de projet.
- familles d'aliments, hygiène, sécurité alimentaire, étiquetage et recommandations nutritionnelles: amélioration principalement sur **les matières grasses, la conservation du lait et l'étiquetage** (10 questions sur 13).

- **Évolution des habitudes alimentaires : peu significative**
- légère inversion en matière de **grignotage** (on passe de 75 à 65% d'élèves déclarant grignoter dans la journée, le moment préféré restant celui passé devant la télévision, motivé par la faim, le plaisir et l'habitude)