



L'Atelier Santé Ville de Bayonne vous propose un programme d'ateliers de renforcement des compétences nutritionnelles à destination des élèves de collège pour l'année 2022/2023.

• BIEN DANS MES BASKETS, MON ASSIETTE, SUR MA PLANÈTE ! •

(Thématiques : alimentation, l'écologie, les activités physiques et l'image de soi)

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS), traite de la nutrition comme déterminant de la santé. Le mot « nutrition » doit être compris comme englobant les questions relatives à l'alimentation (nutriments, aliments, déterminants sociaux, culturels, économiques, sensoriels et cognitifs des comportements alimentaires) et à l'activité physique.

Le PNNS prend en compte les dimensions biologique, symbolique et sociale de l'acte alimentaire et de l'activité physique.

Objectif des ateliers "BIEN dans mes baskets, mon assiette, ma planète ! "

Développer les capacités des élèves à pouvoir faire face aux différentes notions que sont l'alimentation, l'activité physique et sportive, l'image de soi, l'écologie, afin de faire des choix favorables pour leur santé physique et psychique et l'environnement.

Présentation des différentes thématiques du programme :

- Atelier « **Marketing et publicité** » pour comprendre l'influence de nos comportements.
- Atelier « **Tous différents, tous les mêmes** » en valorisant les différences culturelles liées à l'alimentation, la diversité des morphologies et en renforçant l'image corporelle positive.
- Atelier « **Bougeons** » en repérant l'intérêt d'avoir une activité physique régulière.
- Atelier « **Alimentation et développement durable** » avec une mise en avant des habitudes et modes de consommation respectueux de l'environnement (zéro déchet, saisonnalité, circuit court, gaspillage,...)
- Atelier « **Les rythmes de vie** » en repérant l'intérêt de répartir les prises alimentaires sur la journée en lien avec l'activité physique et le sommeil.



L'ensemble des ateliers seront animés avec l'outil « Petit Cabas », outil d'intervention en éducation et promotion de la santé auprès d'enfants conçu par l'IREPS Nouvelle-Aquitaine.

Un programme en relation avec les programmes en collège des cycles 3 et 4 :

Le programme des cycles 3 et 4 comprend :

- ✚ Le vivant, sa diversité et les fonctions qui le caractérisent.
- ✚ Les fonctions de la nutrition : des pratiques au service de l'alimentation humaine. Fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie. Responsabilité humaine en matière de santé et d'environnement.
- ✚ Le corps humain et la santé : expliquer quelques processus biologiques impliqués dans le fonctionnement de l'organisme humain, alimentation et digestion.
- ✚ Relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins nutritionnels) groupes d'aliments, et diversité des régimes alimentaires.

Connaissances et capacités visées :

- Mobiliser le désir et la capacité de faire des choix éclairés pour sa santé et son bien être, en interaction avec son environnement.
- Utiliser le vocabulaire adapté à la nutrition et l'activité physique en lien avec le programme scolaire cycle 3 cycle 4.
- Connaitre les besoins variables en alimentation de l'être humain.
- Identifier les déterminants en santé que sont les facteurs physiologiques, psychologiques, environnementaux.
- Manifester le respect de son environnement et en comprendre l'intérêt pour sa santé.
- Coopérer au sein de la classe et du collège dans la bienveillance et le respect des différences corporelles, sociales et culturelles.
- Identifier le poids du marketing publicitaire sur les désirs et choix de consommation.
- Comprendre l'intérêt d'une activité physique régulière.

Les interventions de Mme Géraldine Delion sont entièrement prises en charge par un financement de l'Agence Régionale de Santé via le projet territorial de promotion de la Santé de l'Atelier Santé Ville au profit des habitants des quartiers Politique de la Ville de Bayonne.



Corinne Négrier

Coordnatrice Atelier Santé Ville

Atelier Santé Ville

Direction générale

CCAS de Bayonne

30 place des Gascons - 64100 Bayonne

05 59 50 50 74 - 06 49 00 94 37