



DOSSIER DE PRESSE



Bouger plus, manger mieux :
UNE POLITIQUE MUNICIPALE
DE PRÉVENTION SANTÉ



SOMMAIRE

- L'obésité, un problème de santé publique : Ermont mobilisée p. 02
 - La démarche p. 03
 - Les résultats p. 04
 - Les actions p. 05
-
- Les annexes p. 26
 - Qu'est-ce que l'obésité
 - Evaluation du questionnaire du Point Information Jeunesse - 2005
 - Enquête auprès des Parents
 - Enquête auprès des Enseignant(e)s
 - Feuille de route alimentaire à 6 ans
 - Questionnaire du Point Information Jeunesse - 2007





L'OBÉSITÉ : UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE



L'augmentation de l'obésité chez les enfants et les adolescents est un fait clairement établi aujourd'hui par les plus hautes autorités sanitaires et sociales en France. Notre pays n'en est pas encore au niveau des Etats-Unis mais dépasse largement un pays européen comme les Pays-Bas en matière de surpoids. Et ce phénomène prend une telle ampleur qu'il est aujourd'hui devenu un problème de santé publique.

Les mesures

La lutte contre l'obésité est devenue une cause nationale qui exige l'implication des pouvoirs publics à tous les niveaux : l'Etat, par la mobilisation de ses ministères et des établissements publics (éducation, santé...) avec notamment le Plan National Nutrition Santé (PNNS) ; le département, par le biais entre autres de son réseau de Protection Maternelle et Infantile (PMI) et enfin l'échelon local, qui est par excellence le niveau de prévention.

En effet, les communes ont sans conteste, de par leur proximité avec les publics, un rôle important à jouer pour coordonner, animer et impulser des projets de prévention correspondant aux demandes et aux besoins des publics.

A Ermont, la ville et des professionnels de la santé ont décidé d'unir leurs compétences et leurs efforts pour entreprendre un projet éducatif de longue haleine sur le thème d'un meilleur équilibre de vie : c'est le projet *Bougez plus, manger mieux*.

Ermont se mobilise

Le projet *Bougez plus, manger mieux* a été mis en place en septembre 2004, pour une durée de trois ans à l'origine mais qui se poursuit dans les années à venir. Il est développé par le Service municipal de la Petite Enfance et Prévention Santé et un médecin pédiatre, le Dr Véronique Ménard-Bigant, en partenariat avec l'Education nationale (infirmières scolaires, instituteurs, directeurs d'école), des professionnels de la santé (pédiatres, médecins généralistes, médecins et infirmières scolaires), la Caisse Régionale d'Assurance Maladie (CRAM), la Caisse d'Allocations Familiales du Val d'Oise (CAF), une diététicienne, les services municipaux...

Cette action s'inscrit dans les objectifs du Plan National Nutrition Santé et vise à sensibiliser les Ermontois aux règles d'une vie équilibrée (alimentation, activité physique...).





LA DÉMARCHE

Une phase de diagnostic a d'abord eu lieu, avec comme objectif la connaissance des publics enfants. Ceci pour définir la prévalence de l'obésité à Ermont et pouvoir évaluer ultérieurement l'efficacité du projet ; pour situer Ermont également, par rapport aux statistiques nationales et pour définir au mieux les âges cibles de la prévention. Cette évaluation s'est appuyée sur les examens médicaux réalisés en milieu scolaire ou en Protection Maternelle et Infantile.

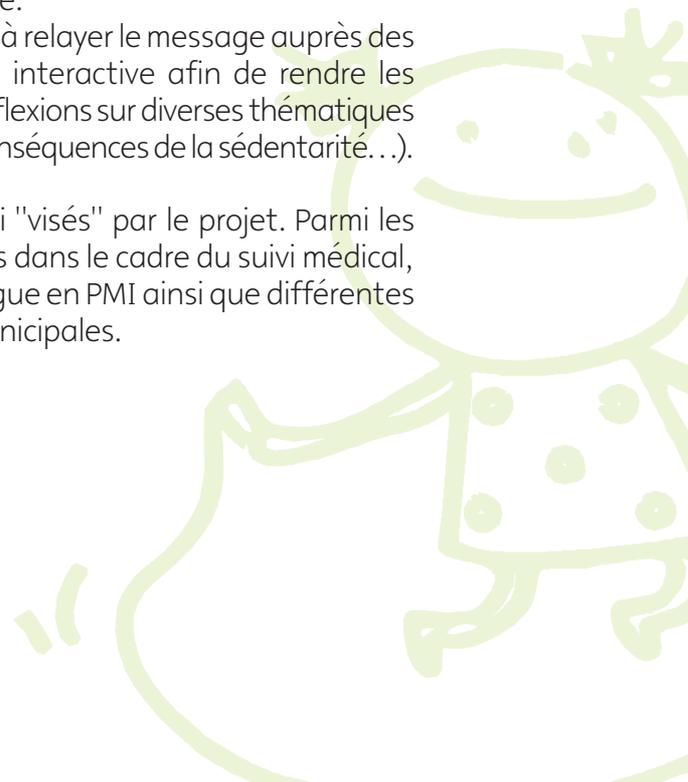
Les publics visés

Le projet a choisi de s'intéresser à l'obésité et au surpoids chez les enfants car il a été observé que près de la moitié des obésités de l'adulte se sont constituées dans l'enfance et que 75 % des adolescents obèses le resteront. Par ailleurs, l'enfant est un futur parent et en touchant l'enfant, on a un rayonnement important, on touche son environnement familial. Le projet a ainsi des retombées sur un public nombreux : adolescents, familles, sportifs...

Premiers visés par l'étape de sensibilisation et de formation : les acteurs concernés par ce projet (médecins -libéraux, scolaires et de PMI, pharmaciens, enseignants et personnels de la restauration scolaire, professionnels de l'enfance et de la petite enfance, éducateurs et animateurs...). C'est une des particularités de ce projet : le partenariat public/privé, ville/médecine libérale.

La mission de ces professionnels consiste ensuite à relayer le message auprès des enfants, à travers une démarche éducative et interactive afin de rendre les enfants "acteurs" du projet tout en menant des réflexions sur diverses thématiques (les règles de l'équilibre alimentaire ou encore les conséquences de la sédentarité...).

Les parents, acteurs de premier plan, sont aussi "visés" par le projet. Parmi les actions en leur direction, des conseils diététiques dans le cadre du suivi médical, des groupes de parole avec médecin et psychologue en PMI ainsi que différentes rencontres et animations dans les structures municipales.





Les moyens

Les actions en direction des enfants s'effectuent dans le cadre scolaire (avec les projets d'écoles menés par les enseignants), les centres de loisirs, la restauration scolaire, le cadre familial, les associations, les structures de la petite enfance et de la jeunesse

En ce qui concerne les parents, ils sont sensibilisés dans le cadre du suivi médical (médecins traitants, scolaires, PMI, à travers notamment des conseils hygiéno-diététiques et le suivi des courbes staturo-pondérales), des centres socio-culturels (groupes de réflexion, débats...), de la PMI (groupes de paroles avec médecin, puéricultrice et psychologue), des structures petite enfance, services municipaux et associations.

LES RÉSULTATS OBSERVÉS

Depuis la mise en place de *Bouger plus, manger mieux*, de nombreuses actions ont été développées.

Aujourd'hui, sur la commune, *Bouger plus, manger mieux* est reconnu des enfants, des parents, des enseignants, des professionnels de la santé et de la petite enfance ainsi que des services municipaux qui intègrent dans leurs programmes les thématiques de *Bouger plus, manger mieux*.



ACTIONS

2004•2007

pages suivantes



SEPTEMBRE 2004-SEPTEMBRE 2005 : "MANGER MIEUX"

L'enfance et l'adolescence sont des étapes déterminantes pour l'acquisition de comportements alimentaires favorables à la santé, ainsi que pour le développement de l'activité physique. L'action en milieu scolaire et extra scolaire, complémentaire du milieu familial, nécessite une cohérence entre plusieurs composantes, dont une offre alimentaire satisfaisante sur le plan nutritionnel et une pédagogie qui favorise l'acquisition de comportements de consommateur exerçant son esprit critique face à la diversité de l'offre.

La 1^{ère} partie du projet *Bouger plus, manger mieux* s'est consacrée à la partie alimentation, et plus particulièrement à celle des enfants. Les tout-petits, mais aussi les enfants scolarisés. Pour ces derniers, le travail a été mené en collaboration entre les enseignants, les infirmières scolaires et le médecin coordinateur du projet, le Dr Véronique Ménard.

— La crèche familiale

Afin de commencer dès le plus jeune âge, la première action portée par ce projet concernait les assistantes maternelles de la crèche familiale de la ville. Une trentaine d'assistantes maternelles ont été formées aux principes de l'alimentation du tout-petit.

Cette formation s'est effectuée en deux temps : une première partie des assistantes maternelles a été formée à l'automne 2004, la deuxième partie au printemps 2005. Le but de cette formation était de favoriser une meilleure alimentation dès le plus jeune âge, au travers de l'équilibre et de la diversité.

— Les écoles

De nombreuses écoles de la ville ont relayé le projet. Les actions ont été mises en place sur le principe du volontariat ; toutes les écoles et les classes de la ville n'ont pas participé mais celles qui s'y sont investies avaient une réelle motivation. Nombre des travaux incluaient, d'une manière ou d'une autre, les parents...





Les écoles maternelles

Ecole maternelle Alphonse Daudet : les aliments, nos amis

La grande section de l'école maternelle se compose de 25 enfants. L'objectif de cette classe a été, au long de cette année 2004/2005, de répondre à la question *Comment être en bonne santé ?* Les enfants ont également explicité la notion de "besoin", en opposition à la notion de "préférence" alimentaire. Cette approche s'est faite par l'observation et l'analyse des aliments absorbés au quotidien, le suivi des courbes de poids et de croissance des enfants.

Les enfants ont travaillé sur la notion d'équilibre, de danse, de corps et de maladies, l'alimentation, avec l'élaboration de menus. L'ensemble de la classe choisissait, par vote, parmi les menus proposés les plus équilibrés.

Le week-end, les enfants étaient invités à réfléchir, avec leurs parents, à une proposition de menu équilibré. Puis chaque enfant donnait son appréciation. Ils ont également réfléchi à la notion de "goûter" (tester), par rapport à celle de "manger". Des travaux pratiques, des devoirs ou des réflexions étaient donnés tout au long de l'année aux enfants, à faire à la maison avec leurs parents.

Les "enquêtes" au sein des familles étaient complétées par la tenue du cahier de vie et les ateliers de sciences expérimentales.

En juin, les enfants ont fabriqué eux-mêmes du pain et l'ont ensuite ramené chez eux.

Ecole maternelle Maurice Ravel : les fruits et légumes à l'honneur

Quatre classes de cette école, celles des petits et des moyens, se sont attachées à apprendre aux enfants à reconnaître, goûter et apprécier les fruits et légumes. Cette approche s'est faite par des travaux pratiques, des jeux éducatifs.

Les supports utilisés ont été entre autres : la dégustation de produits de saison, la réalisation d'un imagier ou encore le jeu ("jouer" à manger sain, à acheter sain, à se coucher tôt...).

A partir du mois d'octobre, chaque semaine, un fruit a été mis "à l'honneur". La dégustation, organisée rituellement un jeudi ou un vendredi, a fait découvrir aux enfants, au fil des saisons, de nouvelles saveurs, de nouvelles formes ou textures. L'émulation du groupe permettant à chaque enfant de passer le pas et de goûter chaque aliment (ce que, à cet âge, ils se rechignent parfois un peu à faire) puis d'exprimer leur avis.

En juin, les enfants sont partis en sortie cueillette, à Puisieux, dans le Val d'Oise. Puis ils ont planté un fraisier.



Les écoles élémentaires

Ecole élémentaire Alphonse Daudet : apprivoiser le corps et les aliments

Les parents ont été partie prenante du projet éducatif de cette école. L'objectif était d'apprendre aux enfants à diminuer ou supprimer les apports alimentaires en dehors des repas. Ce travail s'est fait de plusieurs manières :

- par l'acquisition de connaissances (le corps, les aliments) ;
- par un travail sur les groupes alimentaires, les saveurs... ;
- par l'observation, l'enquête et l'expérimentation ;
- par le suivi des courbes de poids et de croissance des enfants ;
- par l'information et la sensibilisation des parents.

Durant toute l'année scolaire, des ateliers ont eu lieu le vendredi après-midi. Le mardi 14 juin, les enfants sont sortis en cueillette, et le jeudi 16 juin, ils ont préparé le matin le repas avec quelques parents.

Ecole élémentaire Louis Pasteur : bien grandir

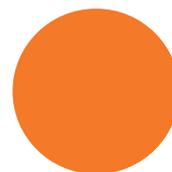
Des classes de CP et de CE1 ont travaillé sur le concept d'hygiène de vie. L'objectif était de leur faire prendre conscience que bien grandir, c'est manger sainement, dormir pleinement, bouger régulièrement.

Des enquêtes et des interventions sur ces thèmes de l'alimentation, du sport ou du sommeil ont ainsi été organisées tout au long de l'année. Ensuite, les enfants ont pu se livrer à des découvertes et des dégustations de produits, essentiellement de fruits et légumes.

Parmi les activités : acquisition de connaissances, par l'observation quotidienne, l'étude des aliments et du corps, sorties et enquêtes sur le terrain (sorties en grandes surfaces).

Les quatre classes de CP et CE1 ont également réalisé un DVD sur les aliments, les fruits et légumes (chaud-froid, les jus...) -avec deux aliments "stars", la pomme et la carotte-, les quatre saveurs (acide, sucré, salé, amer), les produits laitiers (transformation du beurre, de la chantilly...), le petit-déjeuner et le goûter, la recette de la salade de fruits...

Ce DVD a été présenté aux classes supérieures (CE2, CM1 et CM2), mais aussi aux classes de maternelle. Il a ainsi été l'occasion d'échanges et de dialogues entre enfants de sections et d'âges différents.





Ecole élémentaire Louis Pergaud : un agenda pour la rentrée

Toutes les classes de l'école se sont mobilisées pour préparer **un agenda** pour l'année scolaire 2005-2006.

Cet agenda *Bougez plus, manger mieux* reprenait toutes les thématiques du projet : l'équilibre de vie, la publicité, les fruits et légumes, les dangers des régimes ou de la sédentarité... L'agenda était ponctué de jeux, d'exemples et était présenté de manière ludique et imagée. Le ton était léger, enjoué et se voulait complice et informatif plutôt que moralisateur et alarmant. Un personnage récurrent, proche des enfants et qui leur ressemble, Captain Charlie, les emmenait de planète en planète (constellation *Bougez plus, manger mieux*), rencontre de drôles de monstres (Huili, Fatigolo, Glucoïde, Glouton...) et faisait un tour d'horizon de la question, en prodiguant bons conseils et en avertissant des dangers.

Cet agenda s'adressait en priorité aux enfants, mais également aux parents, puisqu'ils ont été concernés au premier chef. Ce sont en effet eux qui préparent les repas et sont garants de l'éducation alimentaire de leurs enfants. Des pages leur ont donc été réservées tout au long de l'agenda, avec des informations pratiques et ciblées, des réflexions, des bons conseils ou encore des recettes.

Les enfants ont travaillé sur les illustrations et les textes, avec leurs enseignants. Plus de 1 500 agendas ont ainsi été distribués aux élèves ermontois des classes de CE1, CE2, CM1 et CM2, début septembre 2005.



Par ailleurs, une classe de CM1 a enregistré deux chansons "J'ai trop mangé" et "Vive les abdos", composées par leur professeur et dont ils ont écrit les textes. Ces chansons ont été présentées lors du Forum de la Petite Enfance.

2 000 CDs ont également été distribués aux élèves ermontois.



Le lycée

Toucher chaque tranche d'âge de la population, même si certaines mauvaises habitudes sont peut-être déjà prises, est important. Du 24 au 30 mai 2005, une semaine de prévention a eu lieu au lycée Van Gogh, avec une exposition de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile de France (CRAMIF) sur la diététique, une proposition d'évaluation individuelle de la corpulence et une conférence-débat le vendredi 27 mai. Celle-ci était animée par le Dr Ménard, coordinatrice du projet, et les infirmières scolaires. Des questionnaires ont été distribués pour évaluer cette action et les souhaits éventuels des élèves.

Les services municipaux

La Direction Petite Enfance et Prévention Santé

Une formation pour les assistantes maternelles

Cette Direction a mis en place, pour ses assistantes maternelles (une trentaine), une formation afin :

- de savoir identifier les besoins du nourrisson et du petit enfant ;
- d'intégrer les groupes d'aliments indispensables ;
- de repérer les étapes de la diversification ;
- de connaître une méthode pour élaborer des menus équilibrés.

Cette formation a été dispensée en deux temps, en septembre 2004 et en mai 2005, par un organisme spécialisé.

Relais Assistantes Maternelles : Groupes de parole

Par ailleurs, le Relais Assistantes Maternelles (RAM) a organisé des groupes de parole afin d'informer et de sensibiliser les assistantes maternelles indépendantes de la ville sur l'équilibre alimentaire du jeune enfant, de 0 à 4 ans, et notamment sur le temps du déjeuner. Animés par une diététicienne et la responsable du RAM, ces groupes de parole restreints étaient composés des assistantes maternelles fréquentant les accueils ludiques.

Ces rencontres ont été renouvelées les années suivantes.

Forum Petite Enfance 2005 : un zoom "prévention santé"

Dans le cadre du 6^{ème} Forum Petite Enfance, une soirée-débat, le vendredi 18 mars 2005, s'est intéressée à l'équilibre de vie chez le jeune enfant.

En ouverture de soirée, un spectacle humoristique, *Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?* proposé par l'atelier Réparties, école de théâtre d'Ermont-sur-Scènes, évoqua, le plus souvent par l'absurde, au travers de sketches, les comportements et dérives alimentaires.





Puis une conférence-débat intitulée *Poids et santé : où en sont nos enfants ?*, animée par des professionnels de la santé et de la petite enfance, aborda plusieurs thèmes liés à l'équilibre de vie des enfants :

- quels sont les besoins de nos enfants ? ;
- un enfant trop gros risque-t-il de le rester en grandissant ? ;
- déséquilibre et sédentarité : quels risques pour la santé ? ;
- comment transmettre à nos enfants de bonnes habitudes alimentaires, sans contrarier ses goûts personnels ? ;
- la collation de 10 h est-elle indispensable à l'école ? ;
- comment déjouer les pièges de la pub ? ;
- que signifie bien manger ?

De mai à juin 2005, les assistantes maternelles de la crèche familiale ont été formées, par un prestataire, sur l'alimentation du jeune enfant.

Les centres socio-culturels

Journées parents-enfants

A travers leur rôle intergénérationnel et familial, les centres socio-culturels ont choisi de sensibiliser les familles sur le thème de l'équilibre alimentaire, à travers des journées parents-enfants et des rencontres avec des diététiciennes, des nutritionnistes et des animatrices famille. Un rôle d'autant plus important également du fait du lien étroit entre obésité et populations défavorisées.

Semaine interculturelle

En novembre 2005, la semaine interculturelle, organisée par les deux centres socio-culturels des Chênes et François Rude, a mis l'accent sur l'alimentation et la découverte de saveurs, à travers des petits-déjeuners et des dégustations de plats des différents continents.

Exposition

Lors de la fête du Centre de Loisirs Sans Hébergement (CLSH) du centre François Rude, le mercredi 22 juin 2005, les parents ont pu voir une exposition sur l'équilibre alimentaire et assister à une comédie musicale de l'atelier théâtre, avec leurs enfants comme acteurs, sur le thème des légumes.



● La Direction de l'Action Educative

Formation des animateurs

De même que les assistantes maternelles pour les tout-petits et les animateurs des centres socio-culturels, ceux des centres de loisirs ont également été formés aux besoins alimentaires des enfants.

La collation

Une réflexion sur l'opportunité du maintien de la collation de 10 h a été engagée en septembre 2005. L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) estime en effet que "*la collation du matin à l'école n'est pas justifiée de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié*". Cette collation n'étant pas une bonne réponse à l'absence du petit déjeuner mais étant à l'origine d'un apport supplémentaire de calories favorisant l'obésité.

Une circulaire du 1^{er} décembre 2003 (n° 20036210) du ministère de l'Education nationale a ainsi posé des critères, quant à l'horaire et au contenu de cette collation.

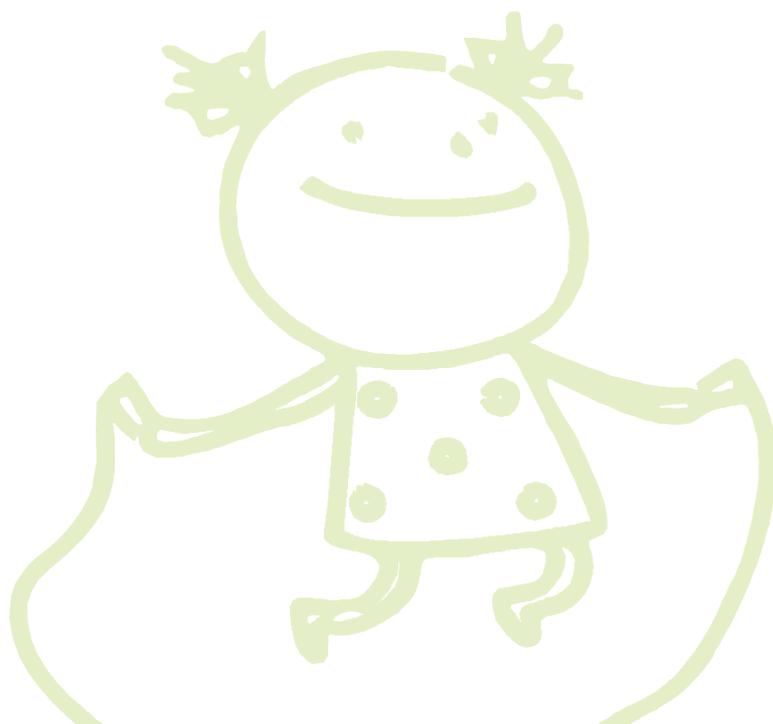
Afin d'aller plus loin, l'inspecteur d'Académie du Val d'Oise a décidé de supprimer cette collation dans les écoles maternelles du département. La ville a mené une réflexion en septembre 2004 sur l'intérêt de supprimer la collation. Cette dernière a été adaptée (prise plus tôt, plus de fruits et de lait et moins de gâteaux...) voire supprimée.

● Bibliothèques

La médiathèque municipale André Malraux a constitué un fonds documentaire et une bibliographie sur les thèmes de *Bouger plus, manger mieux*.

— Centre de santé

Dans l'optique de la prévention, une information des usagers est diffusée régulièrement au travers du centre de santé de la ville.





— Epicerie Sociale d'Ermont

Cette association est née d'un partenariat entre le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et la ville d'Ermont, des associations caritatives (Association Générale des Familles d'Ermont, Croix-Rouge, Entraide Paroissiale, Equipe Saint-Vincent, le Secours Populaire), la Caisse d'Allocations Familiales du Val d'Oise et le conseil général du Val d'Oise. Ouvert en décembre 2000, l'épicerie sociale est venue en aide à plus de 800 familles dans le besoin en 2004.

Elle leur fournit, pour un prix symbolique, des produits alimentaires et d'hygiène. En 2005, l'épicerie sociale a imprimé un calendrier "Tous à table", reprenant pour chaque mois des conseils, ainsi que des recettes pour des repas peu coûteux et équilibrés (cf. annexe). Un journal, édité deux à trois fois par an est également diffusé : il s'agit du *P'tit plus*.

— Les professionnels

Le Dr Véronique Ménard, référent médical, spécialiste des obésités infantiles au Centre Hospitalier de Pontoise et coordinatrice du projet, se charge depuis le début de cette action de l'information des professionnels de la santé de la ville : médecins généralistes, pharmaciens, kinésithérapeutes...

Cette formation est dispensée à travers l'invitation à des réunions-débats et des repas de travail, comme la rencontre organisée le 25 mars 2004 qui a rassemblé une vingtaine de médecins d'Ermont.

SEPTEMBRE 2005-SEPTEMBRE 2006

Ce projet est une action de longue haleine et de long terme. Il s'agit de stabiliser la progression de l'obésité, puis dans un second temps de la diminuer.

Réussir à inverser la tendance nécessite un changement profond des mentalités, pour faire évoluer des coutumes et des habitudes fortement ancrées par rapport à l'alimentation, et encourager une activité physique adaptée à tous les âges de la vie. Les habitudes que l'enfant prendra seront les bases de son comportement alimentaire. Lui expliquer quelques notions d'équilibre alimentaire et d'hygiène de vie est fondamental car l'on sait qu'il reproduira ces comportements lorsque lui-même adulte, il s'occupera de ses propres enfants.

La deuxième année s'est attachée à ancrer dans les structures de la ville et les programmes éducatifs "manger mieux" et fut également consacrée à l'aspect "Bouger plus". Elle vise à convaincre l'ensemble de la population des bienfaits du sport et d'une activité physique régulière.

— Les écoles

● Les écoles élémentaires

Ecole élémentaire Louis Pasteur : hygiène de vie et sport

Les objectifs des actions menées par cette école étaient de préserver l'enfant dans sa vie d'adulte ; lui faire prendre conscience que bien grandir c'est manger sainement, dormir pleinement et bouger régulièrement par l'acquisition de connaissances sur le corps, l'alimentation et l'hygiène de vie du sportif.

Le 5 décembre 2005, quatre classes, de CP et CE1, de cette école se sont rendues au Centre Départemental de Formation et d'Animations Sportives (CDFAS) d'Eaubonne pour assister à l'entraînement d'athlètes de haut niveau et leur poser des questions ; les enfants se sont ensuite rendus à la salle d'armes de Saint-Gratien, où ils ont pu rencontrer le champion olympique d'escrime Eric Boisse.

Parmi les actions : un jardin pédagogique, la visite de la ferme Vauléazard le 28 avril 2006 et de la ferme de Gally les 2 et 8 juin 2006.





Ecole élémentaire Maurice Ravel : les arts du cirque

L'école élémentaire Maurice Ravel a mené un projet autour des arts du cirque à travers lequel, durant des séances avec un intervenant spécialisé, les enfants ont travaillé leur expression corporelle. Les objectifs étaient de donner aux enfants l'envie de bouger, de faire une activité physique par une initiation aux arts du cirque et de leur faire connaître les différentes disciplines proposées par des ateliers "arts du cirque" (acrobatie, jonglage, expression corporelle). L'aboutissement de ces ateliers fut un spectacle en fin d'année.

Cette école a également sensibilisé les enfants sur l'alimentation afin de les amener à découvrir les besoins de leur corps et les amener à varier leurs habitudes alimentaires par la découverte des fruits et des légumes, par notamment la cueillette de pommes et la fabrication d'un fichier "Fruits et Légumes" avec l'aide des enseignants.

Les écoles maternelles

Ecole maternelle Alphonse Daudet : les arts du cirque

Même thème du cirque pour l'école maternelle Alphonse Daudet ; deux intervenantes, en danse et en arts plastiques, ont permis aux enfants de grande section de prendre conscience de leur corps et de l'importance du mouvement. Cette action a donné lieu à un spectacle de fin d'année sur le thème du cirque. L'objectif du spectacle était de permettre aux enfants d'être capable de monter une chorégraphie et de se produire sur scène

Parmi les actions : la visite de la ferme Vaulézard le 28 avril 2006 et de la ferme de Gally les 2 et 8 juin 2006.

Autre animation dans cette école : un petit déjeuner. L'objectif de cette animation était de sensibiliser les parents sur la composition du petit déjeuner. Les enfants ont pris leur petit déjeuner en commun, après un moment de parole.

Ecoles maternelles Maurice Ravel et Louis Pergaud

Les écoles maternelles Maurice Ravel et Louis Pergaud ont choisi de "dynamiser" la cour de récréation. Du matériel a été acheté - tricycles, échasses, cordes...- pour permettre aux enfants de s'amuser et de se dépenser lors de leurs récréations.

Les collèges

Collège Saint-Exupéry

Réunions de sensibilisation avec les parents, les 17 mars, 4 mai et 8 juin 2006

Ces réunions ont permis de rencontrer des parents délégués d'élèves du collège et des écoles primaires limitrophes (Louis Pergaud, Alphonse Daudet, Eugène Delacroix, Victor Hugo 1 et 2) qui pourraient éventuellement mobiliser d'autres parents au niveau des écoles primaires.

Journée Nutrisportez-vous mieux, le 1^{er} juin 2006

Le collège Saint-Exupéry a mis en place un projet de lutte contre l'obésité, *Nutrisportez-vous mieux*. Clou de cette action, le jeudi 1^{er} juin 2006, au complexe Saint-Exupéry où les 160 élèves de 5^{ème} du collège ont participé à un tournoi de hockey sur gazon. Durant toute la journée, les enfants ont pu consulter une exposition traitant de la nutrition et discuter avec la diététicienne présente sur place. Ils ont également pu consulter les différents documents présentés par le Point Information Jeunesse du Service municipal Jeunesse.



Une démonstration de boxe française savate en présence de Mohamed Diaby, champion du monde junior, et de Mohamed El Hamzaoui, vice-champion de France, a été organisée. Elle a été suivie d'un débat sur la nutrition des sportifs de haut niveau et les contraintes et avantages de la boxe française. Les élèves étaient enthousiasmés par la prestation des boxeurs. Le discours tenu par les sportifs a conquis l'ensemble du public, professeurs et élèves. Lors du déjeuner, un set de table rappelant les grandes catégories d'aliments participant au bon équilibre nutritionnel a été distribué à chacun des élèves. Ces sets de table ont permis aux jeunes de réfléchir sur l'équilibre de leur repas.

L'après-midi, les élèves ont assisté à une présentation des différentes armes d'escrime et une démonstration d'épée faite par Alexandre Bouzaid, champion du monde junior, et Vincent Dupouy, champion de France. La prestation des épéistes fut ovationnée par les élèves. Les deux champions répondirent aux questions des jeunes élèves.

Collège Jules Ferry

Animation pour les classes de 5^{ème}, le 18 mai 2006

Le Dr Véronique Ménard est intervenue auprès des classes de 5^{ème} de ce collège afin d'aborder le problème de l'obésité, à l'aide de son diaporama.

Animation petit déjeuner des classes de 5^{ème}, les 3, 4 et 5 mai 2006

Réalisée par l'infirmière scolaire, l'objectif de cette animation était de proposer un petit déjeuner idéal aux jeunes et de dialoguer avec eux sur leurs habitudes alimentaires.

Les jeunes ont pris un petit déjeuner plus complet que chez eux car ils avaient du temps pour manger et qu'il était plus tard (8 h 30). Certains disent ne pas avoir faim en se levant et parfois n'ont pas le temps de manger car ils se lèvent trop tard.





Les services municipaux

Direction de la Petite Enfance et Prévention Santé

Questionnaire sur l'agenda Bougez plus, manger mieux

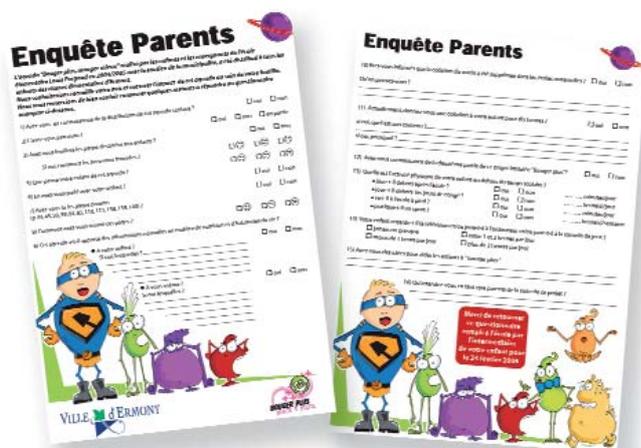
A la rentrée scolaire 2005, l'agenda *Bougez plus, manger mieux* avait été remis à près de 2 000 enfants des écoles d'Ermont. Cet outil visait à informer enfants, mais aussi parents, des règles de l'équilibre alimentaire et des bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière. Début 2006, un questionnaire a été remis aux parents (cf. annexes p. 29) ayant reçu l'agenda par leur enfant, afin de connaître leur ressenti sur cette démarche. Voici les principaux résultats de ce sondage.

1 880 questionnaires ont été donnés et 30 % des parents ont répondu. Parmi ces réponses, il apparaît que 90 % des parents ont eu connaissance de la distribution de cet agenda et l'ont parcouru. 82 % se sont particulièrement intéressés aux pages parents ; les deux tiers les ont entièrement lues et la majorité les a trouvées bien conçues.

86 % des enfants ont reçu favorablement l'agenda et deux tiers des parents ont pu échanger avec leur enfant grâce à ce support.

Pour une majorité des parents, l'agenda a amélioré les connaissances de leur enfant en matière d'hygiène alimentaire et a également été, pour un quart d'entre eux, une source d'information nouvelle.

Enfin, la poursuite de l'action *Bougez plus, manger mieux* est perçue favorablement.



Soirée-débat

Le 30 novembre 2005, une soirée-débat avec une sensibilisation consacrée à l'équilibre de vie chez le jeune enfant était organisée à l'attention des assistantes maternelles indépendantes. Une quarantaine de ces professionnelles était présente.

Conférence Mieux dans ses baskets, mieux dans son assiette, c'est possible !

Vendredi 17 mars 2006, au collège Antoine de Saint-Exupéry, une conférence-débat sur *Mieux dans ses baskets, mieux dans son assiette, c'est possible !* a été organisée. Différentes thèmes ont été abordés :

- déséquilibre alimentaire et sédentarité : quels risques pour la santé ? ;
- quels sont les besoins de nos enfants ? ;
- un enfant trop gros risque-t-il de le rester en grandissant ? ;
- comment déjouer les pièges de la pub ? ;
- et pour les parents, que signifie bien manger ?



Conférence *Dur dur d'être bébé, dur dur d'être parents !*

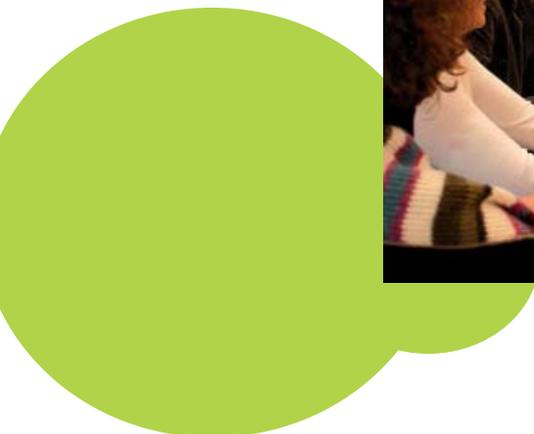
Dis-moi pourquoi tu pleures ? Pas facile quand on est de jeunes parents, de savoir réagir face aux pleurs de son nouveau-né. A-t-il faim, a-t-il mal, est-il fatigué, énervé ? Autant de questions que l'on se pose et qui restent souvent sans réponse. Afin de bien réagir dans cette situation et de donner des clés aux parents, la Direction de la Petite Enfance et Prévention Santé de la ville d'Ermont a organisé dans le cadre des Rencontres de la Petite Enfance, une conférence débat ouverte à tous, intitulée *Dur dur d'être bébé, dur dur d'être parents !*

Elle a eu lieu le vendredi 31 mars au théâtre de l'Aventure et était animée par Le Dr Dominique Girodet, pédiatre à la maternité de l'hôpital Simone Veil de Montmorency. Différents thèmes ont été abordés : les rythmes du sommeil de bébé, les coliques, le syndrome du bébé secoué, l'alimentation.



Une mallette pédagogique

Le 24 novembre 2006, une journée de formation était organisée pour former des "acteurs relais" à l'utilisation d'une mallette pédagogique et éducative intitulée *L'alimentation : tout goûter, c'est jouer*. Comprenant des jeux, des expériences, des histoires courtes sur l'alimentation et leur origine, cet outil a été mis au point par le Dr Isabelle Durack, nutritionniste, et Brigitte Jobbé Duval, ludologue, en collaboration avec le Centre Régional de Documentation Pédagogique (CRDP) de l'Académie de Versailles. La ville a fait l'acquisition de trente mallettes qui sont mises à disposition des écoles, des centres de loisirs, de la Protection Maternelle et Infantile (PMI), des centres socio-culturels. Une quinzaine d'acteurs a été formée à l'exploitation de leur contenu : infirmières scolaires, animateurs et directeurs de centres de loisirs, personnel des centres socio-culturels, médecin de PMI... Charge à eux ensuite d'initier les utilisateurs de cette mallette de jeux très éducatifs.



Formation des animateurs des centres de loisirs municipaux

Une formation sur l'équilibre alimentaire, avec la découverte des familles d'aliments, l'importance des différents repas de la journée, comment composer un menu, activités à réaliser autour de l'alimentation, a été dispensée aux animateurs des centres de loisirs municipaux.

Groupes de parole des assistantes maternelles

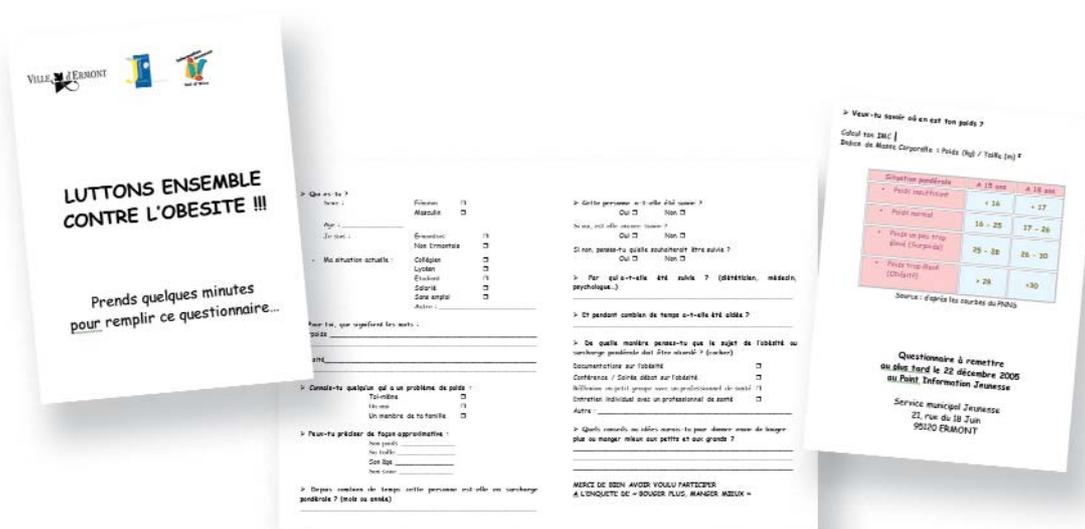
Les 29 mars et 26 avril 2006, deux groupes de parole ont été animés par la diététicienne et l'animatrice du Relais Assistantes Maternelles. Ils ont permis d'échanger sur l'alimentation du jeune enfant à partir des questions et des expériences des assistantes maternelles.

La diversification et la découverte des aliments est une période très importante chez le jeune enfant. Afin que l'alimentation rime avec plaisir et découverte, cette phase doit se vivre avec calme et sérénité d'où l'importance d'accompagner les assistantes maternelles.

Point Information Jeunesse

Questionnaire du PIJ Luttons ensemble contre l'obésité

Le Point Information Jeunesse du Service municipal Jeunesse a diffusé, fin 2005, auprès du public jeune, un questionnaire (cf. annexe p.28) afin d'identifier l'étendue de cette problématique sur cette population et de mettre alors en place des actions spécifiques.



Centre socio-culturel des Chênes

Les 20 janvier, 24 février, 21 mars et 12 juin 2006, à l'aide d'un diaporama traitant de l'obésité sous différents aspects, le Dr Ménard est intervenue lors d'une réunion organisée avec l'association d'alphabétisation ESSIVAM.

SEPTEMBRE 2006-SEPTEMBRE 2007

— Les écoles

Un concours d'affiche a été lancé dans les écoles : une pour illustrer d'un côté *Bouger plus* et de l'autre *Manger mieux*.

Deux écoles, Victor Hugo et Louis Pasteur, ont participé à ce concours. Plusieurs classes ont donc présenté des projets. Ce sont une classe de CP de l'école Louis Pasteur et une classe de CE2 de l'école Victor Hugo qui ont remporté l'épreuve. Un livre comprenant des contes sur l'alimentation a été offert à chacun des élèves de CP et un livre sur les sorcières à chaque élève de CM2.

• Les écoles maternelles

Ecole maternelle Maurice Ravel : connaître son corp

Tout au long de l'année, cette école a favorisé l'acquisition de connaissance sur le corps et ses besoins par l'intermédiaire d'ateliers et de sorties éducatives notamment par des jeux de récréation, la réalisation de petits déjeuners ou encore la participation à des cueillettes.

Ecole maternelle Louis Pasteur : les cinq sens

Eduquer au goût, développer les cinq sens par des ateliers cuisine, potager et des sorties éducatives étaient les objectifs de cette école pour cette année.

Ecole maternelle Alphonse Daudet : l'éducation au goût

Apprentissage de l'équilibre alimentaire par l'éducation du goût grâce à des ateliers-jardin pédagogique, atelier-cuisine et sorties des éducatives, sortie cueillette, jardins familiaux- furent les axes de travail de cette école. Celle-ci a également participé au concours départemental *Le jardin dans tous ses états* : l'école a reçu le prix d'honneur.

Lors du spectacle de l'école du 21 juin dernier, le thème du jardin fut abordé.





Les écoles élémentaires

Ecole élémentaire Maurice Ravel : les arts du cirque

Cette école a mis en place une initiation aux arts du cirque afin de favoriser l'activité physique dans un cadre ludique et artistique.

Suite à ces activités, un spectacle de fin d'année a eu lieu incluant le thème de l'activité physique.

Ecoles élémentaires Jean Jaurès et Louis Pergaud : hygiène de vie et équilibre alimentaire

Les thèmes développés par cette école étaient multiples : l'hygiène de vie, l'équilibre alimentaire, la connaissance du corps. Pour intégrer ces notions, des ateliers éducatifs ont été mis en place : atelier cuisine, potager pédagogique, sorties éducatives (notamment à La Villette) ainsi qu'un atelier de danse africaine.

Un potager pédagogique a également été mis en place à l'école élémentaire Louis Pergaud.



Ecole élémentaire Louis Pasteur : bien s'informer

Connaissance du corps et de ses besoins, bien s'informer pour bien consommer, ateliers et sorties éducatives, intervention d'un sportif, réalisation d'un jardin pédagogique et de petits déjeuners équilibrés, atelier cuisine, film vidéo, internet médiathèque, autant d'activités mises en place cette année par cette école.

Collège

Le collège Jules Ferry : animation petit déjeuner des classes de 5^{ème}, les 5, 6 et 7 juin 2007

Réalisé par l'infirmière scolaire, l'objectif de cette animation était de proposer un petit déjeuner idéal aux jeunes et de dialoguer avec eux sur leurs habitudes alimentaires.

Les jeunes ont pris un petit déjeuner plus complet que chez eux car ils avaient du temps pour manger et qu'il était plus tard (8 h 30). De nouveau, certains diront ne pas avoir faim en se levant et parfois n'ont pas le temps de manger car ils se lèvent trop tard.





— Services municipaux

● Direction de la Petite Enfance et Prévention Santé

Des rencontres-débats

Tout au long de l'année, le Dr Véronique Ménard et la diététicienne sont intervenues, lors de rencontres-débats, auprès des professionnels de l'enfance (directeurs de centres de loisirs, animateurs, directrices de crèche) pour aborder les thèmes d'une bonne alimentation et d'une bonne hygiène de vie.

Bouger plus, manger mieux : un outil pour les parents

Au terme de ces deux premières années d'initiatives et d'actions éducatives, un fascicule a été remis en octobre 2006 aux enfants des écoles maternelles, *J'aide mon enfant à mieux grandir*. Ce livret est destiné aux parents d'enfants âgés entre 3 et 6 ans, l'âge auquel les premiers surpoids déterminants -et les mauvaises habitudes alimentaires peuvent apparaître. Il délivre des conseils simples à appliquer, pour une meilleure hygiène de vie, en fonction de l'âge de l'enfant.

Un Forum de l'Enfance au cœur de l'art

A la découverte de l'art était le thème choisi pour le 7^{ème} Forum de l'Enfance, du mercredi 7 au dimanche 11 mars. Cinq jours de rencontres, d'ateliers, de jeux et de spectacles pour tous, parents et professionnels, durant lesquels ce thème a été traité sous différents aspects : création et ateliers manuels, éveil et épanouissement de l'enfant, environnement...

Le thème de la prévention de l'obésité infantile était également abordé au travers d'un parcours de motricité et d'activités de jardinage, notamment. Des goûters ont été distribués aux enfants sur le stand *Bouger plus, manger mieux* : des tartines, avec beurre et confiture. Un goûter simple et nourrissant, qui évite les biscuits et autres goûters tout prêts et souvent trop sucrés.





Un site pour une meilleure alimentation

Pouvoir, de chez soi, accéder à de nombreuses informations relatives à l'équilibre de vie de ses enfants : voilà ce qui est désormais possible, depuis mai, avec le site www.ermont-bougerplus-mangermieux.com

Des idées de menus équilibrés, des recettes, des courbes de poids pour calculer l'indice de masse corporelle de son enfant et son bon équilibre de croissance : voilà quelques-unes des rubriques à disposition. Mieux encore, sur ce site il est possible de poser des questions quant à l'alimentation et l'hygiène de vie (alimentation, sport, sommeil) de son enfant ; les professionnels de la santé de *Bougez plus, manger mieux*, médecin pédiatre et diététicienne, y répondent. Egalement à disposition : un forum, pour échanger sur le sujet, avec d'autres parents, des professionnels... et des informations sur les actions qui sont mises en place dans les écoles et les structures municipales.
www.ermont-bougerplus-mangermieux.com



Des feuilles de route alimentaire ont été distribuées auprès des enfants âgés de 6 ans fréquentant les écoles élémentaires de la ville. Ces feuilles ont été remises lors des inscriptions à l'école (cf. annexe p.30).

Relais Assistantes Maternelles : des groupes de paroles

Des groupes de parole ont été animés avec la responsable du RAM. Ils ont permis d'échanger sur l'alimentation du jeune enfant à partir des questions et des expériences des assistantes maternelles.

La diversification et la découverte des aliments est une période très importante chez le jeune enfant. Afin que l'alimentation rime avec plaisir et découverte, cette phase doit se vivre avec calme et sérénité d'où l'importance d'accompagner les assistantes maternelles.

Direction de l'Action Educative

Restauration scolaire

Des menus étudiés pour des repas appétissants et équilibrés.

La confection des repas des enfants, servis en restauration scolaire, suit une chaîne de réflexion et de préparation bien "huilée". De l'étude des menus, pour offrir aux enfants des repas équilibrés, en passant par la préparation et l'élaboration des plats à la cuisine, jusqu'au déjeuner dans les écoles : tout est fait pour apporter le meilleur aux enfants.

La municipalité a à cœur de proposer une alimentation saine, variée et équilibrée sur les deux repas que la commune a en charge ; le déjeuner et le goûter. Elle a chargé une diététicienne de veiller à l'équilibre des repas proposés par la société Avenance (le prestataire de la restauration).

Une commission menus, représentative du public utilisateur et des intervenants sur les sites, se réunit toutes les six semaines sous la Direction de l'Action Educative. Elle étudie les menus soumis par le prestataire de la restauration scolaire. Quand les menus ne sont pas adaptés, la remarque en est faite en commission.

Parallèlement, la Direction de l'Action Educative veille au respect du cahier des charges (qualité de la viande, traçabilité des aliments, fréquence des produits...).

Les choix alors effectués sont validés en partenariat avec la société Avenance lors de cette commission.



Les centres de loisirs

Durant la semaine du 16 au 20 avril 2007, les enfants des centres de loisirs municipaux sont tous passés par le centre Paul Langevin pour, d'une part pratiquer des activités sportives et, d'autre part, remplir une « carte diététique ». Pour les activités sportives, balle aux prisonniers, mini-golf, mini-foot, badminton ou encore ultimate (fresbee en salle) ont donné l'occasion aux enfants, âgés de 6 à 11 ans, de se dépenser tout en s'amusant.

Pour ce qui est de la carte diététique, l'idée était d'expliquer aux enfants les bases de l'équilibre alimentaire, à travers une grille à remplir. Les enfants devaient remplir cette grille en précisant ce qu'ils avaient mangé durant le repas du midi ; répartis en fonction des différents aliments consommés, un nombre de points caractérisait le repas et définissait sa valeur énergétique. Ceci afin d'expliquer ce qu'un surplus, ou au contraire un manque, peut entraîner sur les activités de l'enfant.





Un formulaire était également donné aux parents, afin que chaque enfant puisse compléter la grille avec le repas du soir et le petit-déjeuner.

L'analyse des repas permettant de mieux saisir leur réelle composition, ainsi que celle qu'ils devraient idéalement atteindre.

La carte diététique de chaque enfant était ensuite analysée, et les activités physiques programmées en fonction des valeurs énergétiques trouvées...

Près de 250 enfants ont suivi ce module *Bougez plus, manger mieux* durant la semaine du 16 avril. Un succès qui a permis de faire passer, sous une forme ludique et concrète, le message santé de cette action. Une expérience concluante qui sera développée cet été puis renouvelée deux fois par an.

Service municipal des Sports : course de rollers, le 3 juin 2007

La commune a organisé le dimanche 3 juin sa 9^{ème} course de rollers. Deux épreuves au programme :

- une course de vitesse pour les plus de 12 ans : départ à 14 h. Le but étant d'effectuer 15 tours en un minimum de temps ;
- une promenade de 45 mn, à partir de 5 ans (enfants encadrés par les parents) : départ à 15 h ; les participants évoluant à leur rythme sur un parcours de 1 km.



© Clin d'œil

Un stand *Bougez plus, manger mieux* a été mis en place ce jour-là avec une diffusion de documentation sur le sujet et la distribution d'un gouter équilibré après l'effort.



BOUGER PLUS, MANGER MIEUX À L'HORIZON 2007/2009

Cette partie de l'action *Bouger plus, manger mieux* s'attachera plus à l'aspect médical de la situation, avec des aides individualisées et une prise en charge, dans un cadre collectif, des enfants en surpoids : ateliers diététique et groupes d'activité physique pour les enfants, groupes de parole avec les parents. Le plan d'action individuel devrait comprendre :

- une prise en charge par une diététicienne, le médecin traitant... ;
- une reprise de l'activité physique ;
- une prise en charge psychologique.

Pour les trois ans à venir, les objectifs sont donc multiples.

❶ **Poursuite des actions de prévention liées à l'équilibre alimentaire**

Cela se traduit notamment par la création d'un atelier cuisine au sein du centre socio-culturel des Chênes, animé par la diététicienne, et des actions de formation des animateurs des centres de loisirs.

❷ **Développement de nouvelles actions favorisant l'activité physique**

La dotation des écoles en matériel de sport, la sensibilisation/formation des enseignants chargés de l'encadrement des activités physiques et la sensibilisation des parents d'élève à la nécessité d'une pratique sportive régulière pour les enfants font parties des actions qui seront menées dans les prochaines années.

❸ **Mise en place d'actions collectives réservées aux publics concernés par le surpoids ou l'obésité**

Ces actions collectives se traduiraient par la création d'un atelier de diététique alimentaire pour adultes et parents et la création de groupes de parole (adultes, jeunes).





- ① **Création d'un réseau de prévention** au niveau de la ville pour la prise en charge individuelle : personnel municipal (médecin référent du projet), intervenants spécialisés (diététicienne, kinésithérapeute...), professionnels de la santé exerçant en libéral, professionnels de la santé du service public (PMI, Education nationale, centre de santé...).
- ② **Une enquête santé sera menée** par le Point Information Jeunesse auprès des jeunes pour mieux connaître leurs besoins et attentes dans le domaine de la santé (cf. annexe p.30).
Ce service souhaite également mettre en place une permanence santé.
- ③ **Le Relais Assistantes Maternelles (RAM) poursuivra ses groupes de parole** afin d'informer et de sensibiliser les assistantes maternelles indépendantes de la ville sur l'équilibre alimentaire du jeune enfant, de 0 à 4 ans, et notamment sur le temps du déjeuner.
- ④ **Centre socio-culturel des Chênes**
Ce centre mènera des actions afin d'amener les parents à prendre en considération le risque d'obésité, dès le plus jeune âge de l'enfant.
Deuxième axe de travail pour ce centre, donner aux mères de familles des repères en matière de diététique alimentaire, valoriser les savoir-faire culturels par la mise en place d'une activité cuisine, d'un groupe de parole autour des arts culinaires avec échanges de savoir-faire.
- ⑤ **Les écoles seront de nouveau associées.** Elles rendront leurs projets en septembre 2007. Pour l'heure, l'école élémentaire Louis Pergaud souhaite réaliser un livre sur *Bougez plus, manger mieux* qui sera distribué aux enfants à la rentrée scolaire 2008/2009.

LES ANNEXES



- Qu'est-ce que l'obésité
- Evaluation du questionnaire du Point Information Jeunesse - 2005
- Enquête auprès des Parents
- Enquête auprès des Enseignant(e)s
- Feuille de route alimentaire à 6 ans
- Questionnaire du Point Information Jeunesse - 2007

● Qu'est-ce que l'obésité

D'un point de vue médical, l'obésité se définit comme un excès de masse grasse néfaste pour la santé, à court et long terme. Elle est le résultat d'un déséquilibre entre l'apport calorique quotidien et les dépenses énergétiques : l'organisme reçoit plus qu'il ne dépense et donc "stocke" une partie du surplus.

L'obésité est une maladie car elle altère la santé. Les atteintes peuvent être nombreuses et sont d'ordre physique (excès de graisse dans le sang, diabète, hypertension, apnée du sommeil, entrave au mouvement ou encore pathologies articulaires), psychologique (dépression, mésestime de soi) ou social (discrimination, isolement).

— Données chiffrées

En moins de 3 ans, 650 000 nouveaux cas d'obésité ont été recensés en France. Les spécialistes parlent d'une véritable "épidémie" à travers le monde entier.

Et phénomène préoccupant, l'obésité infantile grimpe en flèche.

Globalement, en France, plus de 16 % des enfants sont actuellement en surpoids contre 3 % en 1970.

Surpoids et obésité représentent au niveau national :

- 16 % des enfants en grande maternelle ;
- 19,16 % des enfants en CM2.

Une étude faite sur la moitié de la population scolaire en 2003 a permis de montrer qu'à Ermont, un enfant sur six est en surpoids. Ces chiffres rejoignent les statistiques nationales et sont en constante augmentation.

Surpoids et obésité représentent à Ermont :

- 6 % pour les 3-4 ans ;
- 18 % en CM2 ;
- 14 % en 5ème.

— Les causes du surpoids

Si une prédisposition génétique est présente dans un grand pourcentage d'obésités et de surpoids, c'est l'évolution de notre société qui est responsable de l'épidémie actuelle. Parmi ces facteurs :

- la déstructuration des repas et le grignotage devant la télévision ;
- notre société d'abondance, où les intérêts économiques ont transformé nos enfants en "enfants proies" et où l'alimentation, favorisée par un "bombardement publicitaire", devient trop grasse et trop sucrée ;
- la modification des comportements socio-éducatifs, avec l'avènement de "l'enfant roi" à qui l'on refuse de moins en moins de choses, notamment en matière de consommation et d'alimentation ;
- la sédentarité, liée principalement à la motorisation mais aussi à l'envahissement des écrans dans la vie des enfants : console, ordinateur et surtout télévision (plus de 2 heures et demi par jour, quota en perpétuelle augmentation) devant laquelle nos enfants sont matraqués par la publicité ;
- les difficultés pour les familles en situation financière délicate de trouver une juste mesure dans cette société d'abondance.



EVALUATION QUESTIONNAIRE « LUTTONS ENSEMBLE CONTRE L'OBESITE »

• Qui es-tu ?

83 questionnaires ont été remplis						
Filles			Garçons			
45			38			
Jeunes âgés entre 16 et 22 ans						
16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	22 ans	
5 2 %	18 26 %	33 48 %	12 14 %	10 10 %	5 2 %	

25 jeunes sont hors de la commune - 78 jeunes sont dans la commune

• Pour toi, que signifient les mots :

Surpoids

Trop gros : 2 Poids en trop : 5
 Etre au dessus de la norme : 3
 Etre gros : 5
 Avoir trop de graisse : 2
 Avoir plus de kilos par rapport à sa taille : 5
 Un peu au dessus du poids normal : 10
 Charmant chez les filles -
 Etre au dessus d'une norme médical -
 Poids en plus 10 à 15 kilos -
 Etre plus gros que la moyenne : 3

Obésité

Enorme -
 Etre au dessus de la norme -
 Dépasser les 100 kilos : 2
 Etre trop au dessus de la norme : 2
 Trop imposant par son poids -
 Plus gros que son poids normal -
 Etre gros : 7
 Ne pas manger équilibré
 Trop gros : 7

Avoir trop de kilos -
 Risque d'entraîner des problèmes -
 médicaux : 2
 Super gros : 2
 Poids en plus + de 20 kilos -
 Pèse 3 fois plus que la normal -
 Plus de 30 kilos de surpoids -
 Surpoids trop conséquent -
 Avoir un gros ventre -

• Connais-tu quelqu'un qui a un problème de poids :

73 jeunes disent connaître quelqu'un en surcharge pondérale

Soit 61 % des jeunes

• De quelle manière penses-tu que le sujet de l'obésité ou surcharge pondérale doit être abordé ? (cocher)

- Documentations : 34 %
- Conférence/débat : 58 %
- Réflexion en petit groupe : 28 %
- Entretien individuel : 42 %
- Autre : 8 jeunes soit 7 % disent : retirer les distributeurs, entretien avec la famille

• Quels conseils ou idées aurais-tu, pour donner envie de bouger plus ou manger mieux aux petits et aux grands ?

- Faire du sport, marcher plus : 8 %
- Repas plus appétissant à midi dans les cantines : 13 %
- Organiser tous les matins un petit déjeuner au lycée : 4 %
- Manger équilibré : 20 %
- Sortir avec ses amis à pieds
- Vivre sans complexe : 3 %
- Retirer les distributeurs pour favoriser les fruits : 14 %
- Impliquer les parents dans le sport avec leurs enfants : 5 %
- Prendre des cours de nutrition ou intégrer un cours de nutrition dans le cours de biologie au collège : 10 %
- Faire de la musculation : 3 %

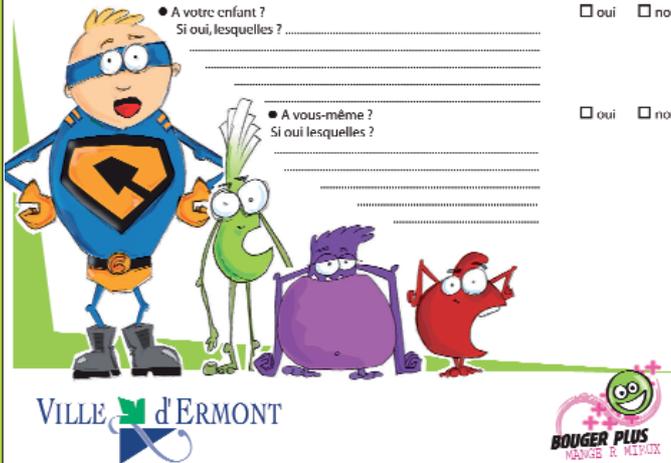
Enquête Parents



L'agenda "Bouger plus, manger mieux" réalisé par les enfants et les enseignants de l'école élémentaire Louis Pergaud en 2004/2005 avec le soutien de la municipalité, a été distribué à tous les enfants des classes élémentaires d'Ermont.

Nous souhaiterions recueillir votre avis et mesurer l'impact de cet agenda au sein de votre famille. Nous vous remercions de bien vouloir consacrer quelques instants à répondre au questionnaire anonyme ci-dessous.

- 1) Avez-vous eu connaissance de la distribution de cet agenda scolaire ? oui non
- 2) L'avez-vous parcouru ? oui non en partie
- 3) Avez-vous feuilleté les pages destinées aux enfants ? oui non
Si oui, comment les avez-vous trouvées ? 😊 😐 😞
- 5) Que pense votre enfant de cet agenda ? 😊 😐 😞
- 6) En avez-vous parlé avec votre enfant ? oui non
- 7) Avez-vous lu les pages parents (p 44, 45, 58, 59, 84, 85, 110, 111, 138, 139, 140) ? oui non
- 8) Comment avez-vous trouvé ces pages ? 😊 😐 😞
- 6) Cet agenda a-t-il apporté des informations nouvelles en matière de nutrition et d'habitudes de vie ?
 - A votre enfant ? oui non
Si oui, lesquelles ?
 - A vous-même ? oui non
Si oui lesquelles ?



VILLE d'ERMONT



Enquête Parents



- 10) Êtes-vous informés que la collation du matin a été supprimée dans les écoles maternelles ? oui non
Qu'en pensez-vous ?

- 11) Actuellement, donnez-vous une collation à votre enfant pour dix heures ? oui non
si oui, quel est son contenu ?

- 12) Avez-vous connaissance de la deuxième partie de ce projet intitulée "Bouger plus" ? oui non
- 13) Quelle est l'activité physique de votre enfant en dehors du temps scolaire ?
 - joue-t-il dehors après l'école ? oui non minutes/jour
 - joue-t-il dehors les jours de congé ? oui non heures/jour
 - va-t-il à l'école à pied ? oui non minutes/jour
 - pratique-t-il un sport ? oui non heure(s)/semaine

- 14) Votre enfant regarde-t-il la télévision et/ou joue-t-il à l'ordinateur et/ou joue-t-il à la console de jeux ?
 - jamais ou presque entre 1 et 2 heures par jour
 - moins de 1 heure par jour plus de 2 heures par jour

- 15) Avez-vous des idées pour aider les enfants à "bouger plus" ?



16) Qu'attendez-vous en tant que parents de la suite de ce projet ?

Enquête Enseignant(e)s

Suite à un projet "Bouger plus, manger mieux" mené par les enfants et les enseignants de l'école élémentaire Louis Pergaud en 2004/2005 avec le soutien de la municipalité, un agenda scolaire a été distribué à tous les enfants des classes élémentaires d'Ermont. Nous souhaiterions recueillir votre avis et mesurer l'impact créé par cet agenda dans votre classe.

Nous vous remercions de consacrer quelques instants à répondre au questionnaire anonyme ci-dessous.

- 1) L'avez-vous parcouru ? oui non en partie
- 2) Comment l'avez-vous trouvé ? 😊 😐 😞
- 3) Avez-vous des remarques à faire sur certains planètes ? oui non
Si oui, lesquelles ?
- 4) Vous arrive-t-il d'en parler avec les enfants, de lire les "notes" du jour, ou de faire les jeux avec eux ?
 jamais rarement souvent tous les jours
- 5) Comment les enfants de votre classe ont-ils majoritairement perçu cet agenda ? 😊 😐 😞
- 6) La sensibilisation des enfants à l'importance de l'équilibre alimentaire faisait-elle partie de votre enseignement habituel ? oui non
Précisez.....
- 7) Est-ce que l'agenda vous aide à intégrer d'avantage les thèmes "bouger plus" et "manger mieux" dans votre enseignement ? oui non
Précisez.....
- 8) Souhaiteriez-vous des outils supplémentaires pour étayer ces sujets dans votre enseignement ? oui non
Précisez.....
- 9) Que pensez-vous de la suppression de la collation de 10 heures ?
- 10) Avez-vous lu les pages parents (p 44, 45, 58, 59, 84, 85, 110, 111, 138, 139, 140) ? oui non

VILLE d'ERMONT



- 11) Souhaiteriez-vous une rencontre avec des professionnels de santé pour approfondir le sujet difficile de la prévention de l'obésité infantile ?

- 12) Comment avez-vous trouvé ces pages ? oui non

- 13) Avez-vous signalé aux parents la présence de ces pages ? oui non

- 14) Pensez-vous qu'une rencontre parents professionnels de santé au sein de votre école pourrait être utile ?

En 2006, le projet "Bouger plus, manger mieux" souhaite promouvoir l'exercice physique auprès des enfants et des parents. Merci de nous aider à établir un "état des lieux" de l'activité physique des enfants en milieu scolaire et de nous faire part de vos idées et de vos souhaits sur cette question.

- 1) Avez-vous eu connaissance de la deuxième partie de ce projet intitulée "Bouger plus" ? oui non

- 2) Dans votre pratique, combien d'heures par semaine sont-elles consacrées à l'activité physique en dehors des temps de récréation ?

- 3) Avez-vous déjà travaillé en partenariat avec une association sportive de la ville ?

Le souhaiteriez-vous ? oui non
A quel sport pensez-vous ?

- 4) Quelles propositions feriez-vous pour augmenter l'activité physique des enfants ?

- au sein de l'école

- à l'extérieur de l'école

- 5) Qu'attendez-vous en tant qu'enseignant(e) de la suite de ce projet ?

Vous êtes enseignant(e) en classe de
directeur(trice)

Merci de retourner ce questionnaire rempli, pour le 24 février 2006, par l'intermédiaire des infirmières scolaires, ou de le déposer à la Maison de la Petite Enfance - 30 bis rue Maurice Berteaux - Ermont

Feuille de route alimentaire à 6 ans

	Répartition des repas	Précisions
Petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bol de lait 1/2 écrémé (ou laitage si l'enfant n'aime pas le lait : 1 yaourt ou petit suisse ou fromage) ● Céréales sèches (corn flakes, riz soufflé...) ou tartine (1 beurre, miel ou confiture) ● Fruit (ou un petit verre de jus de fruit pressé frais) 	Habituez vos enfants au pain dès le plus jeune âge ! Variez !
Déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crudités* ● Viande, poisson (60 à 80 gr suffisent) ou 1 œuf ● Féculents et/ou légumes cuits ● Laitage** ou fromage ● Fruit* ● Pain (si pas de féculent dans le repas) ● Eau 	*Au moins l'un des deux **Préférer les laitages simples, 1/2 écrémés (natures, ou encore aux fruits) aux crèmes dessert trop riches à réserver pour les jours de fête !
Goûter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lait ou laitage ● Tartine (ou biscuit de temps en temps) ● Fruit frais ou compote ● Eau 	Choisissez 2 aliments parmi les trois catégories proposées, dont un laitage si possible.
Dîner 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 légume et/ou féculents** ● 20 à 30 gr de fromage ou 1 laitage** ● Fruit ou dessert à base de fruits ● Pain ● Eau 	**1 es légumes et les féculents doivent s'équilibrer d'un repas à l'autre
Et si l'enfant réclame en fin de repas	Lui donner un fruit, ou un peu de pain	



La santé au CP, c'est...

- Prendre un bon petit déjeuner pour une matinée sans coup de barre et une fin d'après-midi sans fringale*.
- Eviter les collations dans le cartable : celles-ci empêchent les "petits appétits" de bien manger à midi et favorisent les surpoids chez les enfants prédisposés.
- Prendre les grands repas (déjeuner et dîner*) ensemble, avec un même menu pour tous et une alimentation variée.
- Se régaler raisonnablement au goûter*, en prenant si possible le temps de s'asseoir et en variant les plaisirs, sans oublier le pain !
- Eviter de grignoter entre les repas.
- Prendre le temps (20 à 30 minutes) de se dépenser physiquement avant les devoirs pour plus de concentration, et un meilleur sommeil : jeux d'extérieurs si possible (passage par le parc, jeux dans le jardin, trajets à pied...).
- La télé et les jeux sur console ou ordinateur : un peu, mais... pas trop, et sûrement pas le soir après le dîner !
- Des week ends toniques : prévoir un temps de détente physique pour chaque jour de congé, et, si c'est possible, la pratique d'un sport en club.
- Se coucher tôt et s'endormir au calme : petite histoire et gros câlin (11 heures de sommeil minimum sont nécessaires pour être en forme le lendemain).
- Avoir des rythmes réguliers, aussi bien pour les repas que pour le sommeil.
- Se laver les dents après les repas au moins 2 fois par jour : après le petit déjeuner et après le dîner.
- Ne consommer sans modération que de l'eau, hormis les jours de fête.

Rendez-vous sur le site Bouger plus, manger mieux dès la rentrée, à l'adresse ermont-bougerplus-mangermieux@ville-ermont.fr.



BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

1. Avez-vous déjà entendu parler du projet "Bouger plus, manger mieux" ?
 Oui Non
 Si oui, qu'en pensez-vous ?

2. D'après vous, quelles actions seraient les plus adaptées à vos attentes pour aborder la nutrition et la pratique sportive ?
 Rencontre de sportifs de hauts niveaux
 Participation à des jeux ludiques sur la nutrition
 Initiations à la pratique sportive
 Une conférence/débat
 Des ateliers de paroles avec un professionnel de la santé
 Documentations
 Entretien individuel avec un professionnel de santé
 Autre :

3. Souhaitiez-vous être contacté afin de participer :
 • aux initiations sportives ? Oui Non
 • aux ateliers de parole (échanges avec un professionnel) ? Oui Non
 Vos coordonnées : _____

MERCI D'AVOIR BIEN VUOULU PARTICIPER A L'ENQUETE DE "BOUGER PLUS, MANGER MIEUX"

1ère enquête santé
 Alimentation et Activité Physique, c'est la santé

Prenez quelques minutes pour remplir cette

objectifs :
 Mieux connaître les besoins et attentes des jeunes dans le domaine de la santé.

VILLE d'ERMONT

Pour plus d'information
 Point Information Jeunesse
 01 34 44 10 31
 pij.urb@ville-ermont.fr
 Coordinateur sportif "Jeunesse et Sport"
 01 34 44 27 25
 laurent.douneau@ville-ermont.fr
 Espace Jeunesse
 17 rue Maurice Bertraux
 91120 ERMONT

SANTÉ

1. Actuellement vous considérez que votre santé est :
 Excellente Très bonne Bonne Passable Mauvaise

2. Pensez-vous que la manière de vous nourrir a une influence sur votre santé ?
 Absolument Plutôt oui Plutôt non Pas du tout

3. Vous considérez-vous en situation :
 Obésité Surpoids Poids normal Autres : _____

4. Avez-vous des coups de cafard ?
 Jamais De temps en temps Régulièrement Très souvent

5. Comment sont vos discussions avec votre famille ?
 Facile Moyennement Difficile Impossible

6. Avez-vous été absent au lycée cette année ?
 Jamais De temps en temps Régulièrement Très souvent, nombre total de semaines : _____

7. Participez-vous à des activités socioculturelles dans un club ou une association ?
 Non Chorale Théâtre Musique Danse Informatique Arts plastiques Autres : _____

8. Qu'attendez-vous d'un Espace Santé Jeunes (lieu d'écoute et d'information pour les jeunes sur la santé) ?

SPORT

1. Dans mes déplacements :
 Tous les jours, je me déplace à pied ou à vélo, toutes les occasions sont bonnes pour prendre les escaliers.
 Je marche quelques fois par semaine pour de courts déplacements.
 Je marche très rarement.

2. Dans mes loisirs :
 Toute la semaine, je profite de mes moments libres pour bouger. J'aime l'activité physique.
 Je suis actif seulement le week-end.
 Je suis actif uniquement pendant mes vacances.
 J'aime les sports... à la télévision.

3. Pour vous, participer au cours d'EPS :
 C'est une contrainte C'est un plaisir
 Cela vous est égal(e)
 Vous êtes dispensé(e)

4. Cette année, pratiquez-vous une ou plusieurs activités physiques dans un club ou dans une association :
 Oui Non
 Si oui, le(s)quel(s) ? _____

5. Pour quelles raisons pratiquez-vous du sport ?
 Pour la compétition Pour le plaisir
 Pour la santé
 Pour ne pas m'ennuyer
 Pour être avec des amis
 Vous ne savez pas pourquoi
 Pour une autre raison, laquelle ? _____

6. Voulez-vous faire davantage de sport ?
 Oui Non
 Si oui, qu'est-ce qui vous en empêche ?
 Le manque de temps
 L'éloignement
 Les parents
 Pas de copains sportifs
 Les moyens financiers
 Autre : _____

7. A quels sports voudriez-vous participer sur Ermont ?
Individuels
 Plongée sous-marine
 Tir à l'arc
 Tir à la carabine
 Athlétisme
 Natation
 Natation synchronisée
 Golf
 Escrime
 Gymnastique sportive
 Gymnastique d'entretien
 Tennis - badminton
 Tennis - tennis de table
 Tennis - tennis
 Arts martiaux
 Boxe française
Collectifs
 Football
 Basket-ball
 Volley-ball
 Rugby
 Autres, lesquels ? _____



"BOUGER PLUS, MANGER MIEUX"

Service municipal de la Petite Enfance & de la Prévention Santé

Mairie bâtiment A
100 rue Louis Savoie – BP 83
95123 Ermont Cedex
01 30 72 37 95

Direction de la Communication, de la Documentation et des Archives Service Relations presse

100 rue Louis Savoie – BP 83 – 95123 Ermont Cedex
01 30 72 38 27 – Fax 01 30 72 37 85
veronique.urvoy@ville-ermont.fr