



Capitalisation  
des expériences  
en promotion  
de la santé

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

FRAPS PROMOTION SANTE 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 PROMOTION SANTE 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	Varié les plaisirs dès la maternelle : manger, bouger pour sa santé
Porteur	FRAPS PROMOTION SANTE 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

Objectifs	<p><b>Objectif général du projet</b></p> <p>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></p> <p>Développer le goût des jeunes enfants</p> <p>Sensibiliser les jeunes enfants aux recommandations nutritionnelles adaptées ainsi qu'à la pratique d'une activité physique</p> <p>Impliquer la communauté éducative dans ce processus</p> <p>Mettre en avant l'importance du respect de l'environnement dans nos consommations</p>
Stratégies mobilisées	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagnement méthodologique</li> <li>- Co-animation</li> <li>- Animation de séance collective</li> <li>- Partenariat</li> <li>- Education au développement durable</li> </ul>

Contributeur.trice	<p>WATELIER Annabelle FRAPS PROMOTION SANTE 36 – responsable territoriale</p> <p>RABILLE Elsa FRAPS PROMOTION SANTE 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 PROMOTION SANTE 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></p> <p>JUNET Nathalie FRAPS PROMOTION SANTE 18 – responsable territoriale 02.48.24.38.96 <a href="https://frapscentre.org/antenne-du-cher/">https://frapscentre.org/antenne-du-cher/</a></p>
--------------------------	---

## Présentation de l'intervention

### Présentation de la structure

La FRAPS (Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé) est une association loi 1901 œuvrant dans le champ de la prévention et promotion de la santé. Elle est composée d'un siège à Tours et de 6 antennes réparties dans chaque département de la région Centre-Val de Loire, qui constitue la Promotion Santé en Région Centre-Val de Loire.

Les antennes FRAPS Promotion Santé portent plusieurs missions en promotion de la santé (PPS) à destination des professionnels : une offre de formations, des conseils et accompagnements méthodologiques pour soutenir le développement de projets, un centre de ressources documentaires pour un prêt d'outils et de littératures, des interventions auprès du public cible.

Les 6 antennes de la FRAPS portent des projets propres à leur territoire dont les spécificités sont peu connues d'une antenne à une autre. Les accompagnatrices et la contributrice étant sur des antennes différentes, cela nous a permis de réaliser cette fiche de capitalisation.

La FRAPS 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



La nutrition est un enjeu majeur de santé publique qui regroupe de manière complémentaire l'alimentation et l'activité physique. De nombreux travaux scientifiques ont démontré qu'une nutrition de qualité (alimentation équilibrée et activité physique suffisante, entre autres) est un facteur protecteur face aux maladies chroniques non transmissibles (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires, certains cancers, etc.). Dans le domaine de la prévention et promotion de la santé ces liens entre nutrition et santé vont au-delà et s'apparentent également au bien-être et à la socialisation des personnes.

Chez l'enfant, le programme national nutrition santé (PNNS) 2019-2023 indique que la période 3-11 ans est une phase de croissance et d'apprentissage intense où se fixent des repères qui resteront à l'âge adulte. C'est donc le bon moment pour leur apprendre le plaisir de manger au quotidien et leur donner goût à l'activité physique, à travers les compétences psychosociales.

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 36 jusqu'en 2009/2010 a permis l'interconnaissance des acteurs tel que l'Education Nationale, la Protection Maternelle Infantile (PMI), des diététiciens libéraux...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 Protection Maternelle et Infantile, 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'Indice de Masse Corporelle (IMC) est supérieur à 18 a triplé entre 2005 et 2009 et qu'il oscille entre 2,75% et 3,39% depuis 2010 alors que l'indice de référence pour un enfant de 4 ans est de 16.4.

Chaque année, la PMI transmet à la FRAPS 36 les classes et écoles qui sont les plus touchées. Sur l'action 2023/2024 les 5 écoles concernées sont dans l'Indre : Châteauroux (Ecoles Jules Ferry et Saint Pierre,) Neuvy St Sépulchre (Ecole Jean Guillebaud) ; Le Poinçonnet (Jacques Prévert) et l'école de Concremiers.

L'objectif général du projet est 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.



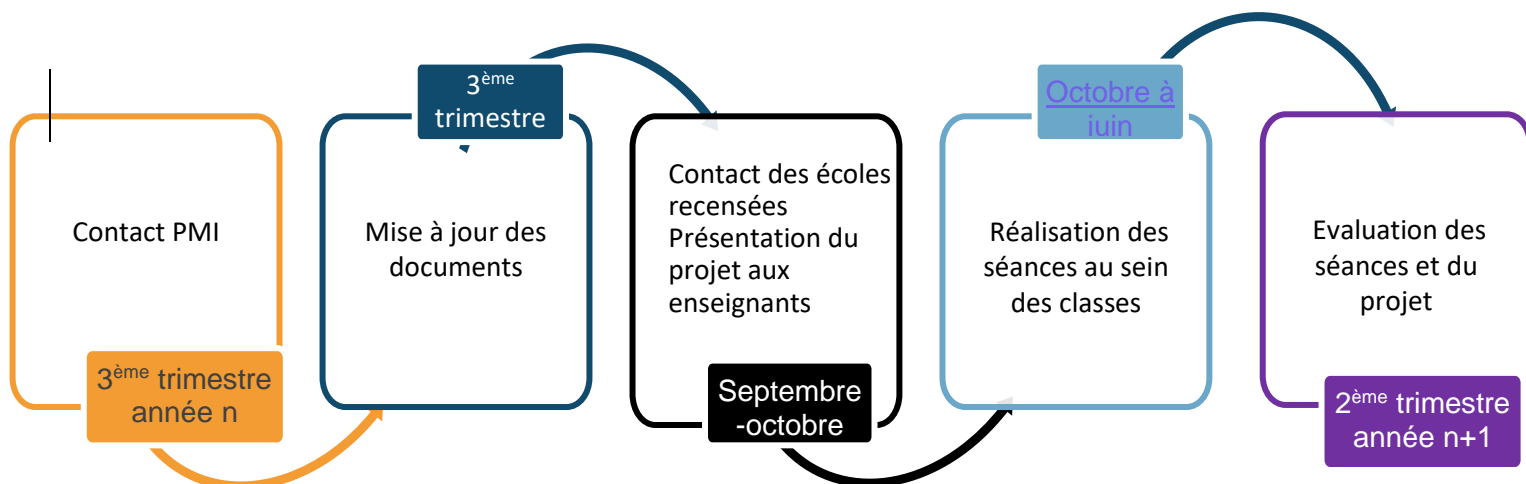
*Nous nous sommes appuyées sur les recommandations en vigueur, les plans nationaux et ce qu'ils préconisent en terme du surpoids et de l'obésité, des recommandations pour les plus petits, sur le programme même si en maternelle ils n'abordent pas de manière approfondie l'alimentation, sur ce que l'éducation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

Annabelle Watelier, responsable Fraps Promotion santé 36

## 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



## Principaux acteurs et partenaires

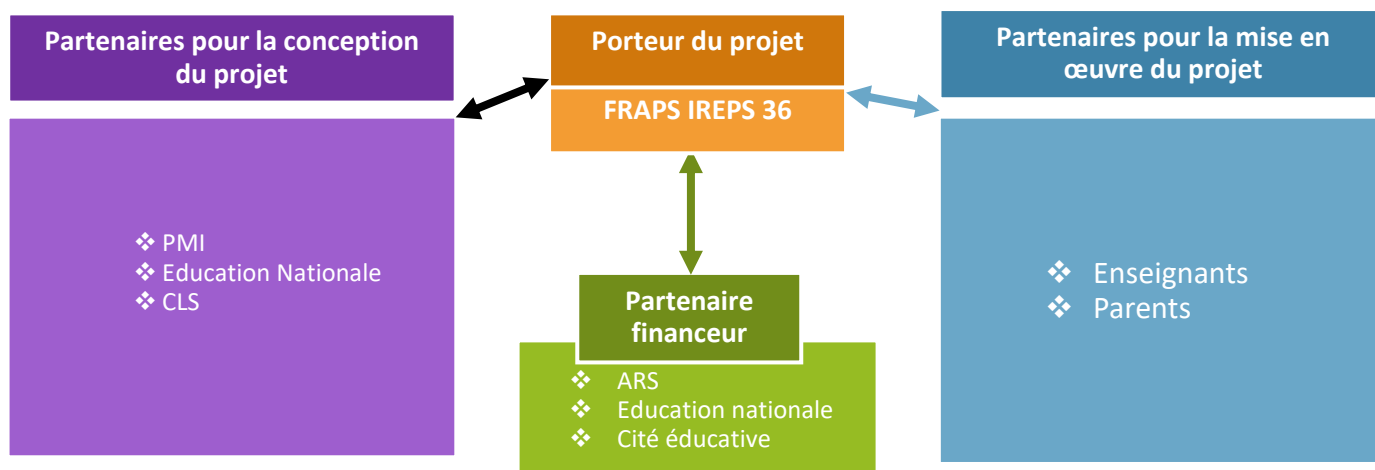
Sigles utiles :

ARS : Agence Régionale de Santé

CLS : contrat local de santé

PMI : Protection Maternelle Infantile

FRAPS : Fédération régionale des acteurs en promotion de la santé



Le rôle de chaque partenaire est bien défini en amont et est reproduit chaque année.

La PMI donne le constat de l'état de santé remonté lors des bilans de santé à l'école ce qui permet de cibler les écoles concernées. L'Education nationale communique auprès de ces écoles sur le projet de la Fraps 36 pour le mettre en place. La Fraps 36 présente le projet lors des réunions des CLS pour qu'ils communiquent et informent sur ce projet.

Chaque année, la Fraps 36 dépose un appel à projet et fait un bilan auprès des financeurs que sont l'ARS, l'Education nationale et la Cité éducative.

Des réunions de préparation et de co-animation sont programmées entre la chargée de projet de la Fraps 36 et les enseignants où se déroule le programme. Les parents sont impliqués dès le début du programme par l'information donnée par les enseignants et sont invités à participer à une séance.

## Point de départ / Émergence du projet

La Coordination nutrition menée par la Fraps 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 autres par la PMI lors des bilans en moyenne section.

Constat par les enseignants que les petits-déjeuners sont insuffisants voire absents et que les goûters dans les cartables n'étaient pas équilibrés.

## Élaboration du projet

A partir de la coordination nutrition menée par la Fraps 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 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 36 anime, réajuste, évalue, toutes les étapes du projet.



*Le temps a joué en notre faveur car ce qui fonctionne le mieux est le bouche à oreille, dès qu'un enseignant bénéficie et/ou entend parler du programme par un collègue, les demandes nous parviennent. Lors de forums, de réunions, les animatrices de CLS peuvent communiquer sur notre activité et orienter vers nous, ce qui est l'occasion pour nous de présenter nos actions.*

Annabelle Watelier, responsable Fraps Promotion santé 36

## Partenariats

L'ARS, l'Education Nationale, la PMI

## 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.

- Ecole Saint Pierre CHATEAUROUX CM2
- Ecole CONCREMIER CE2 à CM2
- Ecole Jacques Prévert LE POINCONNET CP et CE2
- Ecole Jules Ferry CHATEAUROUX CE2/CM1
- Ecole Jean Guillebaud NEUVY SAINT SEPULCHRE CE2

## 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 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
- Sensibiliser les parents avec diffusion d'une brochure et les intégrer à participer à la séance 5



*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. Ils 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*

Elsa Rabillé, chargée de projet Fraps Promotion santé 36

### 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. Chaque séance a un déroulé précis pour bien ancrer les connaissances.

1. Rappel de la séance précédente
2. Expérimentation par les élèves : « J'expérimente »
3. Echanger avec les élèves et faire un bilan de compréhension. Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance « Je partage et je retiens »

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 et ainsi favoriser la variété

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

Le programme est adapté en fonction des niveaux des classes, de l'âge des enfants et du nombre d'élèves par classe.

En termes d'interactivité, les enfants participent, réagissent, expérimentent au cours de chaque séance. Et celles-ci se déroulent selon une même logique : plusieurs activités/exercices par séance pour ainsi maintenir la dynamique et l'attention.

Les compétences mobilisées par les professionnels lors de ce projet sont diverses :

- Connaissance en prévention et promotion de la santé : connaître le cadre théorique, la vision positive et ressource de la santé, la charte d'Ottawa.
- Compétences en éducation nutritionnelle
- Connaissance sur la méthodologie de projet pour mener des projets avec des objectifs précis et atteignables.
- Le renforcement ou l'amélioration des compétences psychosociales (CPS): les compétences psychosociales sont repérées dans la littérature comme stratégie d'intervention en éducation nutritionnelle, notamment chez les enfants.
- Les compétences d'animation en promotion de la santé : savoir adapter son animation, sa posture, son langage, son relationnel à des jeunes enfants de 4 à 6 ans.
- La capacité d'adaptation aux différents groupes et aux différentes situations.

## Principaux enseignements

### Résultats observés

De 2014 à 2023, 1396 enfants ont bénéficié de l'action. Ce projet a permis aux enfants d'acquérir des compétences en équilibre alimentaire, différents saveurs et goûts. Les différents ateliers de pratique culinaire mis en place ont développé le savoir-faire des enfants.

Mais également de développer leur savoir-être dans le domaine de la communication entre eux et avec l'intervenant.

Des enseignants poursuivent la thématique en utilisant l'outil CAPSule et d'autres supports de la FRAPS ou des Promotions Santé 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 enfants 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
Le projet bien qu'existant depuis 2011, a su évoluer et s'adapter aux nouvelles recommandations, aux différents territoires, pour rester dynamique.	La 4 <sup>ème</sup> séance sur l'alimentation et l'environnement (basée sur la fabrication d'un nugget) a été réajustée suites aux difficultés rencontrées par les enseignants qui l'animent et



Les besoins et la culture du public-cible sont pris en compte. Les contenus sont adaptés au niveau de littératie des participants.	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. Il est proposé aux enfants d'apporter en classe des types de petits déjeuners qu'ils ont l'habitude de consommer selon leur culture
Le partenariat avec l'éducation nationale et la PMI permet d'identifier les problématiques de surpoids des enfants en amont et donc de repérer les écoles où le projet doit être déployer. Les équipes pédagogiques s'impliquent et permettent une coanimation de qualité et un suivi tout au long de l'année de la thématique abordée.	Les parents sont invités à participer à la 5 <sup>ème</sup> séance, le petit déjeuner ou goûter pédagogique ; cependant ils sont peu nombreux
Le financement est reconduit annuellement par l'ARS qui soutient ce projet	Le porteur de projet a des difficultés à récupérer les évaluations des enseignants à la fin du projet
L'outil CAPSule nutrition permet le développement des compétences psychosociales des enfants tout en leur apportant des connaissances et compétences sur la nutrition	
Les enseignants échangent oralement avec les parents, ils établissent une petite fiche avec des photos de la séance avec des explications sur ce qui a été fait, et la partagent aux parents grâce au cahier de liaison. Les enfants ont pour mission de restituer ce qu'ils ont mangé à la maison afin d'en débattre en classe	
Les questionnaires de satisfactions reviennent très régulièrement positifs	



*Il y a eu une charte d'engagement rédigée pour formaliser l'engagement des enseignants. On a englobé 3 points principaux dans cette charte concernant l'achat des denrées du goûter pédagogique, la mise en place des interventions gérées par les enseignants, et le respect des dates fixées ensemble. Tant que la charte n'est pas renvoyée et signée la classe concernée n'est pas inscrite au programme.*

Elsa Rabillé, chargée de projet Fraps Promotion santé 36



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

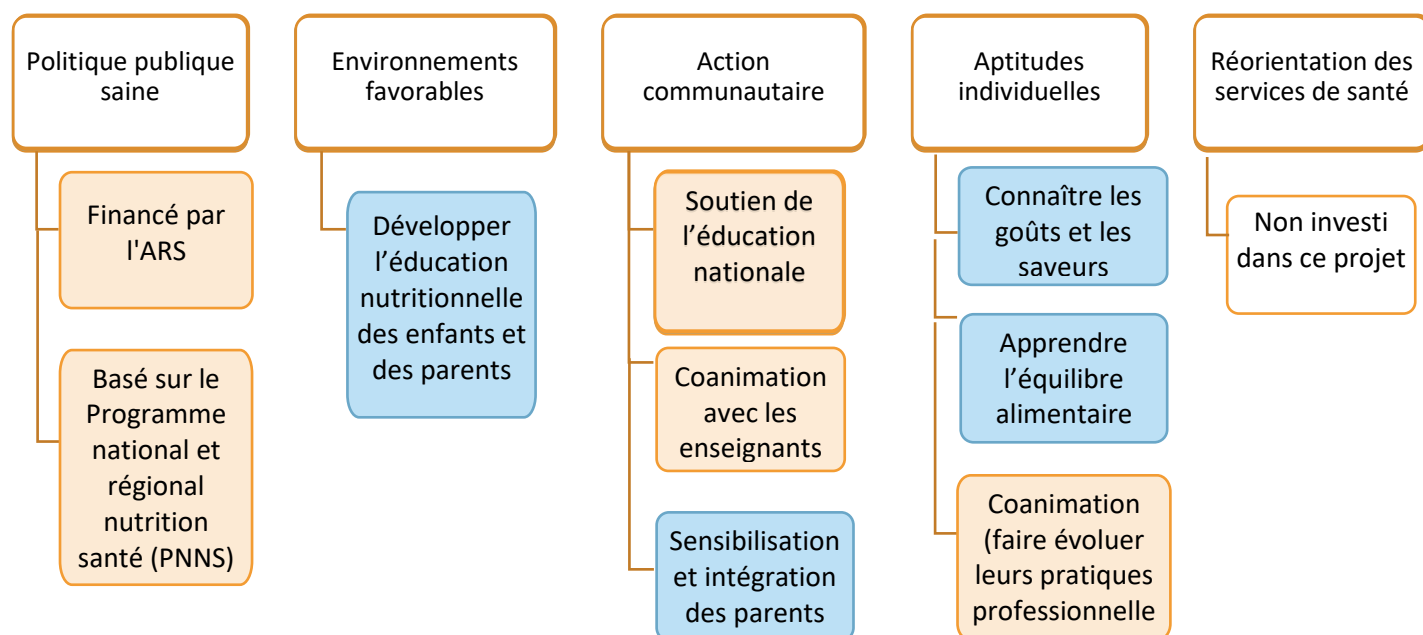
*L'enseignant reste l'acteur clé dans le projet, car nous y allons 3 fois durant 1 heure, et le message ne portera ses fruits que s'il est repris tout au long de l'année et non pas uniquement sur notre temps d'animation car il faut du temps pour opérer un changement ou faire évoluer des pratiques, il est l'acteur qui gardera ce lien et reprendra le message avec les enfants mais aussi avec les parents*

Elsa Rabillé, chargée de projet Fraps Promotion santé 36

## 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)



Les CPS ont été définies en 1993 par l'OMS et s'intègrent dans le 4<sup>ème</sup> axe de la Charte d'Ottawa (OMS, 1986). Elles représentent « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne [...] en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement » (OMS, 1993).



### 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-l-alimentation-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)