



# Semaine Alimentation Santé Fiches actions



## *A propos de la Semaine Alimentation et Santé*

Le Fonds français pour l'alimentation et la santé a pour objet de guider la population française vers un comportement alimentaire qui soit source de plaisir et favorable à la santé. Cela passe par **l'information, l'accompagnement individuel et une implication directe de l'individu** qui sera alors plus à même d'adopter de nouveaux comportements sur le long terme. C'est dans ce cadre que le Fonds français pour l'alimentation et la santé a mis en place la Semaine Alimentation Santé qui aura lieu du **10 au 16 décembre**.

Cette semaine, **déployée au niveau national**, a pour spécificité de faciliter la mise en œuvre, **au niveau local**, d'actions participatives pour **aller à la rencontre de publics spécifiques** (enfants, adolescents, étudiants, familles, seniors, personnes en situation de précarité), leur parler de l'alimentation et des bénéfices qu'ils peuvent retirer d'une alimentation saine. Par des **actions engageantes**, les participants pourront ainsi identifier des comportements alimentaires simples à mettre en œuvre au quotidien leur permettant de concilier plaisir et santé.

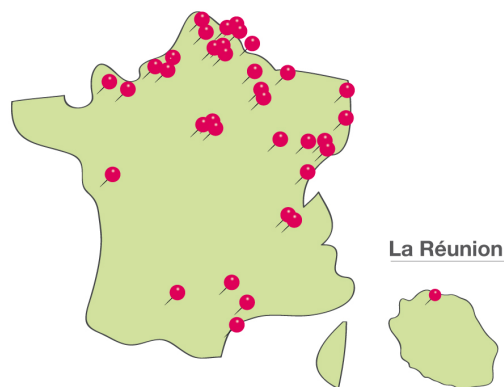
Pour mettre en place des actions au niveau local, le Fonds a choisi **de travailler avec les acteurs locaux**, spécialistes de l'éducation alimentaire, qui connaissant précisément les besoins et la spécificité des populations auxquelles ils s'adressent quotidiennement. Il a pour cela conduit **un appel à candidatures** auprès d'organismes publics et privés. Sur les 65 projets reçus, 16 ont été sélectionnés, selon des critères préalablement définis, par un comité mis en place par le Fonds.

À l'occasion de cette semaine, **plus de 25 actions seront proposées en France métropolitaine et ultramarine**. Certaines actions seront ouvertes à tous, comme par exemple le Bus pour la Santé qui accueillera le public sur la place du marché de Saint Denis (93) ou la BD géante de Destination Alimentation Nutrition Santé où le public est attendu nombreux à Villeurbanne (69). D'autres actions s'adresseront à des publics spécifiques : élèves d'un collège ou lycée, enfants accueillis dans certains centres de loisirs, etc.

Quelles que soient les actions, **le public est attendu nombreux !**



**Carte des actions  
en France métropolitaine et ultramarine**



Page 4 : actions en région parisienne

Page 9 : actions en Rhône-Alpes

Page 12 : actions en Pays de la Loire

Page 14 : actions en Nord-Pas-de-Calais et Picardie

Page 23 : actions en Haute-Normandie

Page 26 : actions en Bourgogne et Franche-Comté

Page 29 : actions en Midi-Pyrénées

Page 31 : actions en Languedoc-Roussillon

Page 34 : actions en Alsace et en Lorraine

Page 38 : actions à La Réunion

**Site web :** [www.semaine-alimentation-sante.fr](http://www.semaine-alimentation-sante.fr)

**Contact presse :**

Vivactis : Magali Delmas - [m.delmas@vivactis-publicrelations.fr](mailto:m.delmas@vivactis-publicrelations.fr) - Tél. : 01 46 67 63 44

FFAS : Constance Bellin - [c.bellin@alimentation-sante.org](mailto:c.bellin@alimentation-sante.org) - Tél. : 01 45 00 92 50



## Actions en région parisienne



## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la ville de Rosny-sous-Bois*

- **LIEU**  
Rosny-sous-Bois, Val-de-Marne
- **PUBLIC CIBLE**
  - Enfants des centres de loisirs concernés et leur famille
- **DESCRIPTIF DE L'ACTION**
  - Le 12 décembre, dans les centres de loisirs des groupes scolaires quartier Bois-Perrier et Les Marnaudes, les parents et enfants inscrits aux centres de loisirs sont invités à participer à la « **Soupe Académie** » : découverte, partage, cuisine et dégustation de soupes et de brochettes de fruits. Chacun repartira avec des astuces et des recettes pour les refaire à la maison.
  - Jeudi 13 Décembre : atelier cuisine autour des légumes anciens
- **OBJECTIFS**
  - Améliorer les connaissances sur les légumes et les fruits
  - Sensibiliser les enfants au goût de cette famille alimentaire
  - Redonner le goût de cuisiner
- **ACTEURS MOBILISES**  
Le personnel des accueils de loisirs et la diététicienne du CMS
- **EVALUATION DE L'ACTION**  
Questionnaire de bilan/satisfaction vers les acteurs  
Questionnaire de satisfaction destiné aux enfants via le personnel encadrant



## Actions en Rhône-Alpes



## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la ville de Meyzieu*

- **LIEU**  
Meyzieu, Rhône-Alpes
- **PUBLICS CIBLES**
  - 500 enfants fréquentant le restaurant scolaire
  - 1600 enfants des écoles primaires
- **DESCRIPTIF DE L'ACTION**
  - Du 10 au 14 décembre, au restaurant scolaire, 500 enfants participeront à l'action « **Je prépare ma soupe à la cantine** ». Les enfants pourront ainsi goûter une soupe différente chaque jour.
  - Les 10 et 11 Décembre, à l'espace Jean Poperen, un spectacle ludique et pédagogique entrainera 1600 enfants au pays « Bonappétit ». La fée Mandoline sera leur guide et leur fera découvrir l'alimentation en musique
- **OBJECTIFS**
  - Montrer la diversité des légumes existants
  - Donner envie aux enfants de consommer des légumes
  - Transmettre les messages de l'équilibre alimentaire de façon ludique
- **ACTEURS MOBILISES**  
Chef de projet VIF, les professionnels de la restauration scolaire, la troupe de théâtre, les professeurs des écoles concernés par le spectacle.
- **EVALUATION DE L'ACTION**  
Questionnaire auprès des enfants



# Actions en Pays de la Loire





# Actions en Nord-Pas-de-Calais et Picardie



## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la ville de Anzin*

- **LIEU**  
Anzin, Nord-Pas-de-Calais
- **PUBLIC CIBLE**
  - Tout public : marché de Noël ouvert à tous
  - Atelier de cuisine : membres du Collectif d'habitants anzinois pour 25 personnes
- **DESCRIPTIF DE L'ACTION**
  - Le 11 décembre, à la salle des fêtes de 14h à 17h, un atelier de cuisine « **Les astuces pour Noël** » est ouvert à 25 personnes pour découvrir des astuces malines pour préparer un repas de fête (apéritif et bûche de Noël) qui se terminera par la dégustation de leurs préparations.
- **OBJECTIFS**
  - Proposer des trucs et astuces pour réussir son repas de Noël à moindre coût, équilibré en utilisant des produits de saison
  - Redonner le goût de cuisiner
  - Proposer un moment convivial entre participants
- **ACTEURS MOBILISES**  
Le collectif d'habitants Anzinois qui organise l'atelier, la diététicienne de la ville
- **EVALUATION DE L'ACTION**  
Questionnaire destiné aux acteurs (facilité de mise en œuvre, perception de l'efficacité sur le changement de comportement..).  
Questionnaire destiné aux participants (appréciation de l'opération, incidence sur les comportements).



## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la Région d'Audruicq*

- **LIEU**  
Offekerque & Audruicq, Nord-Pas-de-Calais
- **PUBLIC CIBLE**
  - Grands-Parents, parents et enfants
- **DESCRIPTIF DE L'ACTION : Noël aux fourneaux**
  - Mardi 11 décembre à 17h à Offerkerque, des ateliers "parents-enfants" seront proposés pour préparer des gourmandises de Noël sucrées-salées équilibrées, peu coûteuses et faciles à réaliser à la maison.
  - Vendredi 14 décembre à 18h à Audruicq, dégustation de gourmandises autour du bar à histoires où petits et grands pourront partager un moment convivial autour d'histoires de Noël.
- **OBJECTIFS**
  - Proposer des trucs et astuces pour préparer des gourmandises sucrées/salées, facilement reproductible en famille,
  - Donner (redonner) le goût de cuisiner en famille, de préparer des choses simples et faciles,
  - Apporter une dimension « plaisir » à l'acte de cuisiner, d'offrir et de partager le fruit de ce travail avec ses proches,
  - Transmission d'astuces et savoir faire
- **ACTEURS MOBILISES**  
Association *Les Anges Gardiens*, le collectif des parents d'élèves, le Conseil municipal, les agents de la restauration scolaire, les professeurs des écoles
- **EVALUATION DE L'ACTION**  
Une grille d'enquête sur les comportements et habitudes de consommation des familles sera élaborée et diffusée aux familles présentes



## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la ville de Oignies*

- **LIEU**  
Oignies, Nord-Pas-de-Calais
- **PUBLICS CIBLES**
  - Adultes en insertion, séniors, enfants, familles
- **DESCRIPTIF DES ACTIONS**
  - Lundi 10 décembre, **La cuisine pour tous** : atelier cuisine pour des adultes de la Maison d'accueil et d'Insertion. Découverte d'astuces pour cuisiner simplement à faible coût, des trucs malins pour utiliser les restes ou les conserver.
  - Mardi 11 décembre, **Bien manger pour bien vieillir** : atelier cuisine pour les séniors membres du CCAS de Oignies. Partage d'astuces, de conseils, de savoir culinaire en cuisinant un repas de fête simple et équilibrée.
  - Mercredi 12 décembre, **Eveil des papilles** : les enfants découvriront plusieurs aliments en utilisant l'éveil des sens. Une séance de motricité accompagnée d'un goûter leur sera proposé l'après-midi.
  - Samedi 15 décembre, **Santé pour tous, tous pour la Santé** : une demi-journée « Bouger en famille » est organisée pour donner l'envie de pratiquer une activité en famille.
- **OBJECTIFS**
  - Redonner le goût de cuisiner
  - Donner des astuces pour un préparer des repas et goûters peu coûteux et équilibrés
- **ACTEURS MOBILISES**  
CCAS, Maison d'Accueil et d'Insertion, Service des sports, Service jeunesse.
- **EVALUATION DE L'ACTION**  
Questionnaire de satisfaction destiné à la population  
Taux de participation



## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la ville de Saint André*

### ➤ **LIEU**

Saint-André, Nord-Pas-de-Calais

### ➤ **PUBLICS CIBLES**

- Enfants de maternelle
- Grand public

### ➤ **DESCRIPTIF DES ACTIONS**

- Les 10, 13 et 14 décembre, les enfants de trois maternelles découvriront la culture des légumes, les odeurs, les goûts avec l'atelier « **Eveil des sens autour d'un légume d'antan** ». Une approche par les 5 sens où les légumes seront proposés sous plusieurs formes.
- Le 14 décembre, à l'Intermarché de Marquette lez Lille, de 17h30 à 19h30, seront proposés à tous, la réalisation et la dégustation d'entrées apéritives ou cocktails festifs, équilibrés, faciles à refaire chez soi à partir de légumes oubliés
- Le 11 décembre, **Re-Dédouvrons les légumes d'antan** sur le marché de la ville de 8h30 à 12h. Des trucs et astuces seront proposés pour les cuisiner simplement et réaliser des recettes de soupes, de cocktails, ou de verrines.

### ➤ **OBJECTIFS**

- Transmettre des trucs et astuces pour cuisiner malin
- Faire découvrir le goût des légumes aux enfants
- Donner l'envie de cuisiner

### ➤ **ACTEURS MOBILISES**

Les professeurs des écoles, le chef de projet VIF, une diététicienne.



## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la ville de Saint-Saulve*

### ➤ LIEU

Saint-Saulve, Nord-Pas-de-Calais

### ➤ PUBLICS CIBLES

- Binômes parents-enfants
- Membres CCAS

### ➤ DESCRIPTIF DE L'ACTION

- Du 10 au 14 Décembre, le « **Top des P'tits chefs** » au centre de loisir Fortier. Parents et enfants seront impliqués dans la réalisation d'un livret de recettes. Des trucs et astuces seront proposés pour donner envie de cuisiner en famille et susciter l'envie de goûter.
- Le 11 décembre, de 9h à 16h, à la salle des fêtes, 30 marmitons mettront « **Les Petits Plats dans les Grands** ». Ils découvriront des trucs et astuces pour cuisiner en réalisant un repas de fête bon et pas cher qu'ils partageront avec les membres du CCAS.
- Le 12 décembre, de 9h à 17h, à la Maison de Quartier de la Pépinière, des binômes parents-enfants participeront au jeu « **Un buffet complètement toqué** ». Chaque binôme dispose d'un budget pour faire les courses, préparer un repas et décorer la table. Avant l'atelier, des trucs et astuces seront proposés pour les aider dans ce challenge.

### ➤ OBJECTIFS

- Impliquer parents et enfants dans la confection de recettes de cuisine
- Réaliser un menu équilibré et attrayant pour petits et grands
- Resserrer les liens familiaux
- Proposer des trucs et astuces pour donner envie de cuisiner en famille

### ➤ ACTEURS MOBILISES

L'animatrice et la CESF de la Maison de quartier, les jeunes volontaires en service civil d'UNISCITE, le chef de projet VIF, la Coordinatrice du RELAIS SANTE, « Les Marmitons », les élus

### ➤ EVALUATION DE L'ACTION

Questionnaire de satisfaction



## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la ville de Valenciennes*

- **LIEU**  
Valenciennes, Nord-Pas-de-Calais
- **PUBLIC CIBLE**
  - Parents des enfants en crèche
- **DESCRIPTIF DE L'ACTION**
  - Le 12 décembre, « **Bébés à table** » à la crèche Comptines de Valenciennes. Une exposition photos des ateliers cuisine réalisés au cours de l'année sera présentée aux parents. A cette occasion un livre de recette sera réalisé pour donner des idées pour les repas des plus petits (équilibre et portions).
- **OBJECTIFS**
  - Favoriser « la cuisine maison »
  - Aider les parents à cuisiner juste et avec plaisir les repas de leur enfant.
  - Valoriser la relation familles et équipes d'animation
- **ACTEURS MOBILISES**  
Le service Petite Enfance, la directrice et les assistantes maternelles de la structure « Comptines », le chef de projet VIF, une diététicienne, le cuisiner de la société de restauration
- **EVALUATION DE L'ACTION**  
Questionnaire pour diagnostic auprès des parents avant et après l'action  
Questionnaire de satisfaction



## Actions en Haute-Normandie







## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la ville de Evreux*

- **LIEU**  
Evreux, Haute-Normandie
- **PUBLIC CIBLE**
  - 150 enfants de la ville
- **DESCRIPTIF DE L'ACTION**
  - Le mercredi 12 décembre, 150 enfants sélectionneront une soupe parmi plusieurs qui ont été préparées lors d'une manifestation antérieure. Cette journée festive «**J'aime ma soupe**» sera accompagnée d'atelier autour des légumes (saisonnalité, éveil des sens...). pour finir cette journée, les enfants partageront un goûter avec les cuisiniers de la restauration scolaire.
- **OBJECTIFS**
  - Familiariser les enfants avec les légumes pour qu'ils les apprécient.
  - Redonner le goût de cuisiner les légumes
- **ACTEURS MOBILISES**  
La ferme de Navarre, Les centres d'accueils de la ville d'Evreux, les cuisiniers de l'unité centrale de production, le service communication, le service des sports , les jardins familiaux.
- **EVALUATION DE L'ACTION**  
Questionnaire auprès des enfants



# Actions en Languedoc-Roussillon



## *Les « Trucs Malins » pour cuisiner*

*Porteur de projet :  
Programme Vivons en Forme  
et la ville de Narbonne*

### ➤ **LIEU**

Narbonne, Aude

### ➤ **PUBLICS CIBLES**

- 50 jeunes des quartiers St Jean, St Pierre et Centre-Ville
- Ateliers ouverts aux membres des associations partenaires

### ➤ **DESCRIPTIF DES ACTIONS**

- Le 12 décembre, 50 jeunes des quartiers St Jean St Pierre et Centre ville participeront à un atelier **SNAPS** pour connaître les trucs et astuces pour être en forme (alimentation équilibrée et activité physique).
- Le 12 décembre, un atelier jardin est organisé dans le cadre de l'action « **Les parcours Jardí'Santé** »
- Le 13 décembre, un atelier alimentation et activité physique est proposé le jeudi 13 Décembre à l'AMPG Les Platanes

### ➤ **OBJECTIFS**

- Apprendre et partager des connaissances et savoir-faire sur la culture de potager en période hivernale
- Développer les connaissances du public concernant la thématique nutrition : le repas, sans oublier les bienfaits de l'activité physique

### ➤ **ACTEURS MOBILISES**

Les services Promotion de la santé, Enfance (Directeurs et animateurs des centres de loisirs) et Vie des quartiers (médiateurs) de la ville de Narbonne, les associations de quartier partenaires : jardin du cheminot, AMPG les Platanes, AJR...

### ➤ **EVALUATION DE L'ACTION**

Questionnaire de satisfaction des acteurs et du public.

Entretien à la fin du cycle d'ateliers pour recueillir : La satisfaction des acteurs et de la population et l'évolution des connaissances et des pratiques du public (entretiens avant/après)