



L'alimentation est une belle porte d'entrée pour prendre soin de soi !

Nous avons sollicité, et obtenu, l'agrément de la part du rectorat car nous pensons que les lycéens constituent un public à une phase clé pour adopter de bonnes habitudes alimentaires avant de se projeter dans leur vie d'adulte.

L'association Equalianse (**EQU**ilibre et **ALLIAN**ce pour la **S**anté de nos **E**nfants) est une association loi 1901 **créée en janvier 2005**.

Elle est née sous l'impulsion de **professionnels de santé libéraux** (médecins généralistes, diététiciens) suite au constat d'une nette augmentation du nombre d'enfants en surcharge pondérale.

Elle regroupe des médecins généralistes libéraux, des psychomotriciennes, des diététiciens libéraux, des élus, des directeurs d'école, des professeurs des écoles et des parents d'élève(s).

Nous proposons des actions de prévention et de sensibilisation pendant le temps scolaire en appui aux activités d'enseignement conduites par les établissements et sous forme d'activités éducatives complémentaires en dehors du temps scolaire.

Voici les thèmes que nous vous soumettons cette année, nous sommes à votre disposition pour échanger sur vos besoins et attentes.

Interventions de 2h en groupe classe

Atelier 1 - Bien dans mon assiette



L'objet est de répondre aux interrogations et aux préoccupations des adolescents concernant leur alimentation. Mettre à jour les croyances sur l'alimentation et promouvoir une alimentation équilibrée.

Table ronde animée par une diététicienne avec échanges libres et interactifs.
Recueil des questions des lycéens en amont.

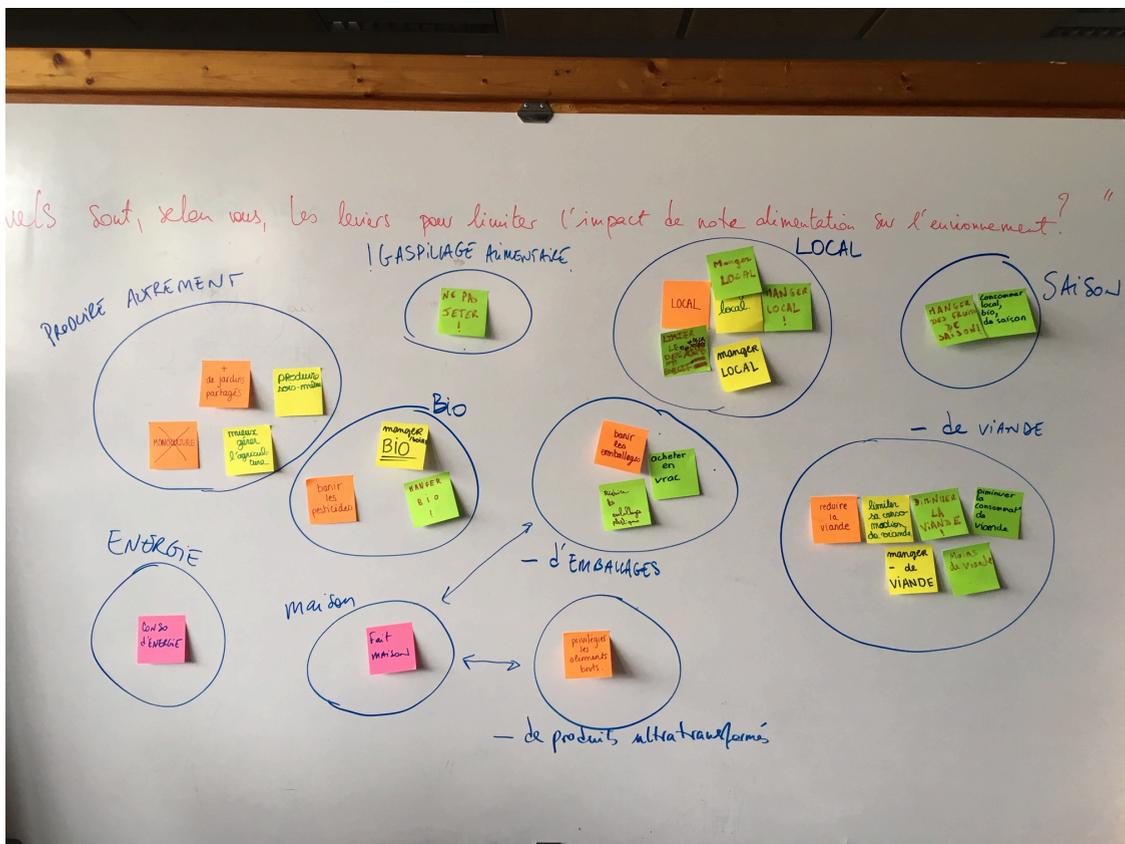
Atelier 2 - Bien dans son corps



L'objectif est de libérer la parole des lycéens sur le thème de l'image corporelle - apprendre à se respecter comme une personne unique et pleine de richesses - Développer sa capacité à se recentrer.

Atelier en 2 temps : 1h avec un **psychologue ou psychopraticien** : échanges verbaux et mise en pratique + 1h avec un **sophrologue** : initiation à la sophrologie en prenant conscience de son corps.

Atelier 3 - Atelier post-it sur l'alimentation durable

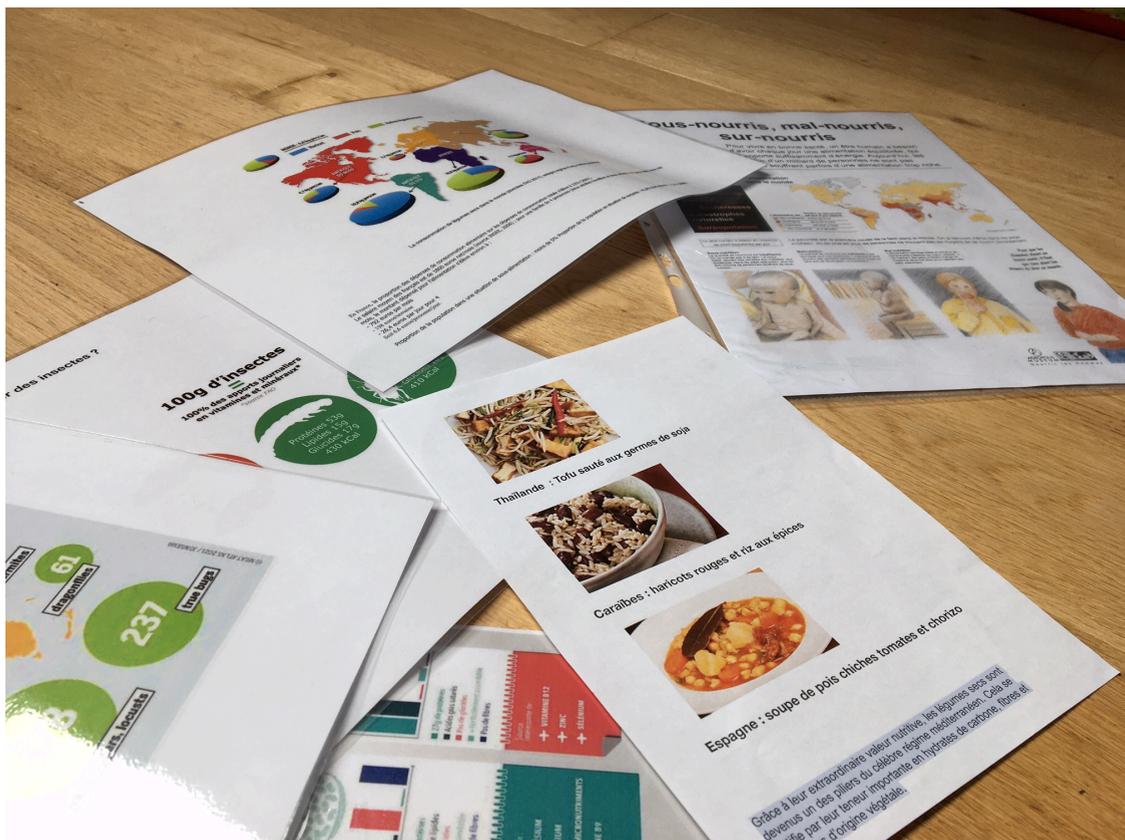


Il s'agit d'éveiller la conscience environnementale des élèves et de réfléchir aux bonnes pratiques qui pourraient permettre de limiter l'impact santé et environnemental de leurs choix alimentaires.

Les élèves réfléchissent à la problématique en groupe : ils proposent des solutions pour envisager comment limiter l'impact environnemental de l'alimentation.

Atelier participatif sur la base d'un travail avec post-it et affiches à réaliser en fin d'atelier. Les affiches peuvent ensuite être utilisées ou reprises comme support de communication.

Atelier 4 - Représentations de l'alimentation équilibrée à travers le monde



L'objectif est d'encourager la curiosité et la tolérance des élèves concernant leurs consommations alimentaires : leurs différences et leurs points communs.

Il s'agit de proposer d'observer les modes alimentaires dans le monde.

Réflexion sur les différentes façons de couvrir les besoins alimentaires en revenant sur les différentes familles d'aliments (notion d'équivalence de protéines, féculents, etc ...). Les notions de mal-nutrition, gaspillage alimentaire, quantités liées à l'activité physique, climat etc ... peuvent être évoquées.

Enquête active animée par une diététicienne. les élèves, répartis par groupe travaillent sur des documents proposés sous forme de cartes : une idée clé ressort / jeu de carte (carte du monde, tableau, photo, graphique etc ...).

Restitutions des observations par petits groupes.

Ce **thème transverse** évoque des sujets de géographie (lecture de carte du monde et découverte de culture), SVT : santé & développement durable mais également citoyenneté et vivre ensemble.

Atelier 5 - Prendre conscience de mon alimentation pour mieux manger



Il s'agit de sensibiliser les élèves aux contenus de leurs assiettes et aux ingrédients qui les composent.

Les élèves enquêtent sur la composition des aliments (additifs, allergènes ...), leurs valeurs nutritionnelles & leurs rôles (protéines animales, végétales ...) ainsi que les bonnes pratiques de consommation (budget, DLC, gaspillage ...) et sont amenés à s'interroger sur leurs choix alimentaires.

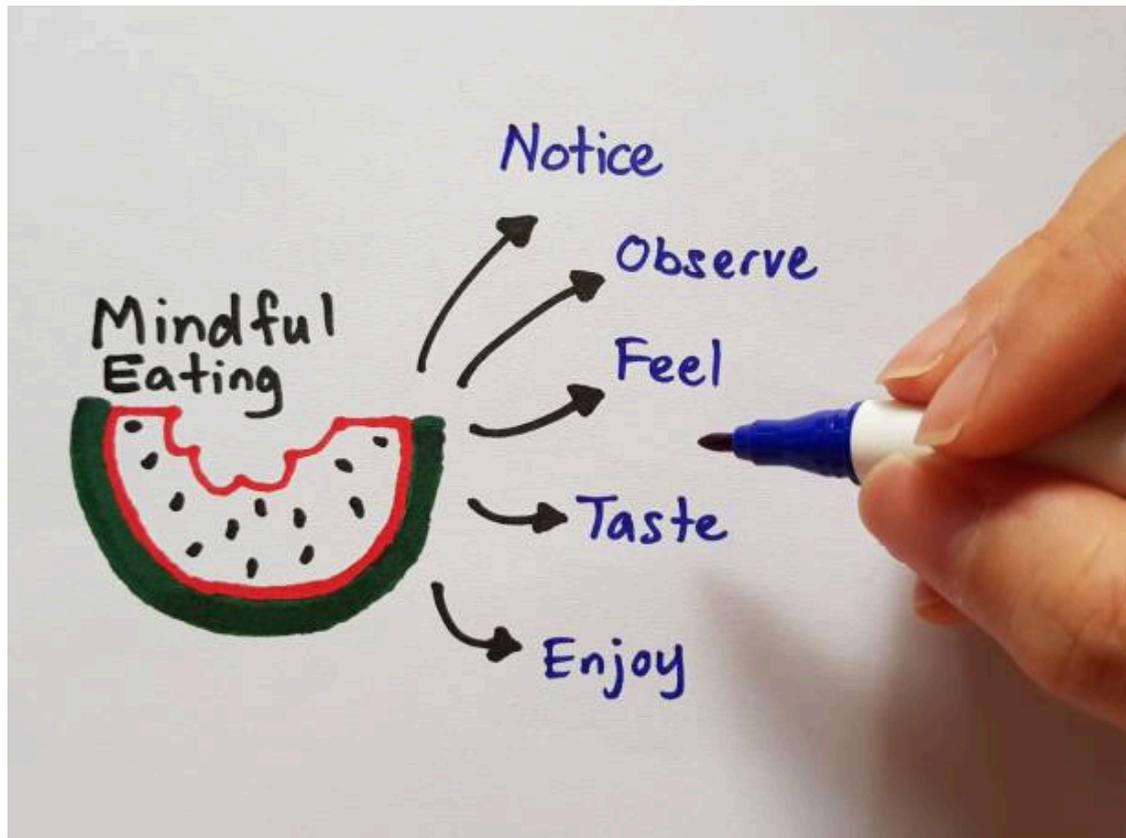
Intervention très ludique et participative. Enquête active par groupe autour de documents dont une idée-clé ressort : cartes, emballages, documents, graphiques etc...

Restitutions des observations par petits groupes. Mise en commun des idées d'amélioration sans jugement.

Je voudrais en savoir plus ...

Atelier de 1h30 en demi-groupe

Atelier 6 - Manger en pleine conscience



Apprendre à repérer ses sensations de faim et de rassasiement pour mieux respecter les besoins de son corps - Apprendre à manger en pleine conscience.

Atelier avec une **diététicienne** : échanges libres et interactifs sur les notions de faim et de rassasiement - dégustation en pleine conscience.

Cycle d'ateliers pour préparer à la vie étudiante



Atelier participatif "Manger équilibré avec un petit budget"

2h / 10 - 15 personnes

Pour approfondir, en plus petits groupes, les problématiques spécifiques des étudiants, échanger des astuces et revenir sur des croyances.



Atelier sur le thème du flexitarisme « Manger plus de protéines végétales ? oui ! mais comment ? »

2h / 6 à 10 personnes

Comment manger équilibré et couvrir ses besoins en protéines quand on veut manger moins de viande ?!

Dans le respect des valeurs de chacun, cet atelier décortique des croyances et permet aux jeunes d'être plus informés pour mieux couvrir leurs besoins en protéines en variant leurs apports et sans dépenser plus.



Ateliers de cuisine anti-gaspi et riches en protéines végétales

2h / 6 à 10 personnes

Pour faire cohésion, rien de tel que la cuisine !

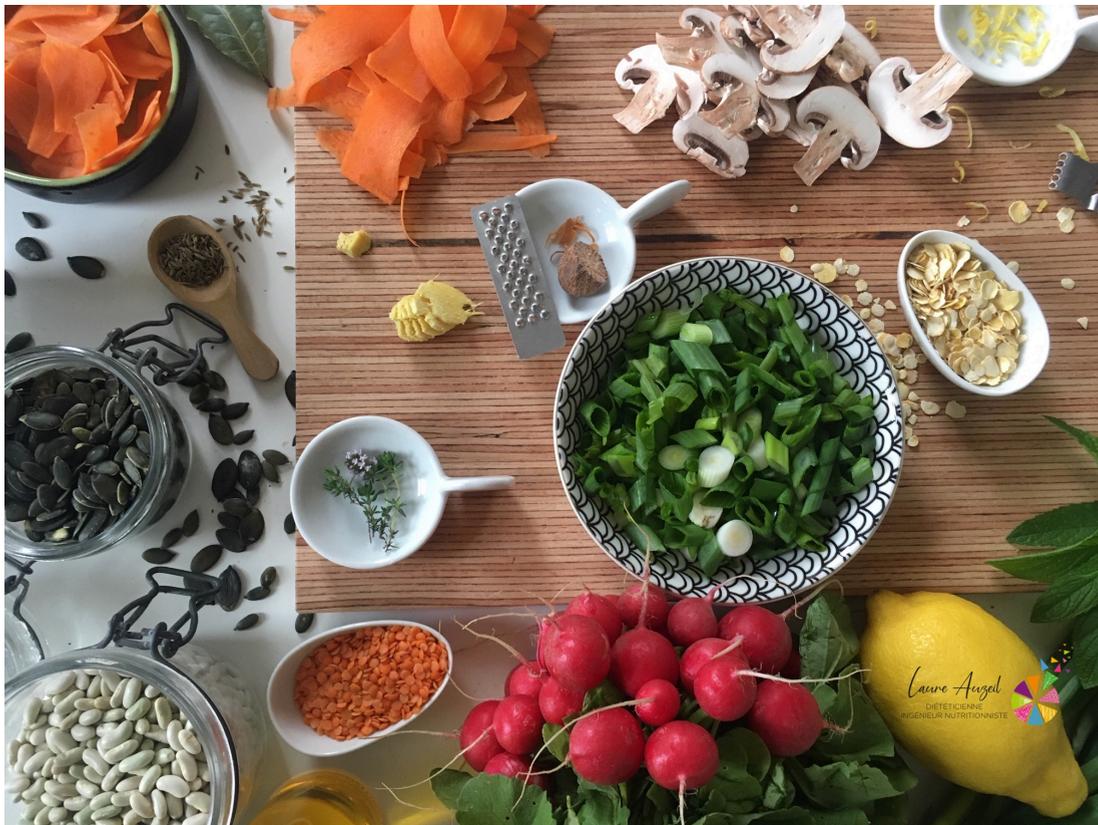
Parler de nutrition autour de la préparation d'un bon petit plat est souvent une expérience enrichissante pour passer au "fait maison" tout en abordant la nutrition d'une façon moins formelle.

Les recettes végétariennes sont très appréciées des jeunes !

Etudions une formule sur mesure ?

Vous connaissez vos élèves, leurs parcours, leur niveau d'informations, leurs préoccupations ?

Nous pouvons créer un parcours adapté qui les intéressera et leur sera bénéfique !



Je voudrais qu'on échange

Je vous propose de consulter le site [Equalianse](#) si vous souhaitez en savoir plus sur les activités de l'association.

Laure AUZEIL pour l'association
Equalianse
Coordinatrice des actions auprès des
lycées de l'académie de Rennes
conseil@laure-auzeil-nutrition.fr
0618405879



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Laure AUZEIL.

[Se désinscrire](#)



© 2019 Laure AUZEIL