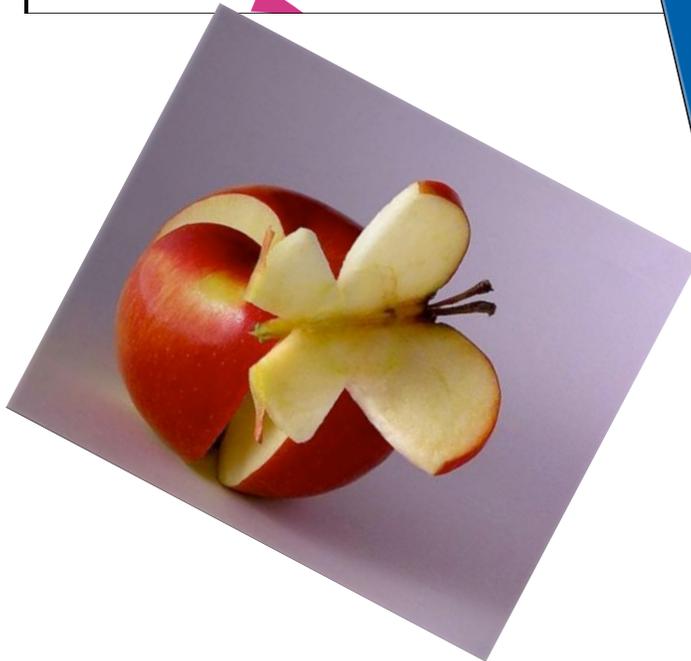


# “Gesond iessen, méi bewegen”

Ligue H.M.C.- Day Center présentéiert  
avec le soutien du SNJ



# PROJET: BOUGER PLUS MANGER MIEUX

---

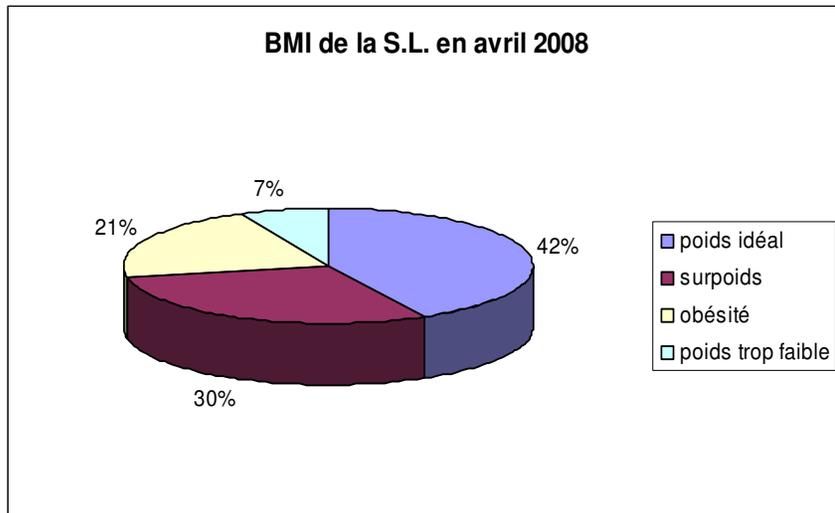
- ❑ Réalisé par DAY CENTER de la LIGUE HMC
- ❑ En collaboration avec Liz MERSCH (diététicienne)  
Nathalie WEBER (diététicienne)  
et  
Cédric JACQUES (chef cuisine)
- ❑ Financé par le SNJ dans le cadre de la campagne  
«Bouger plus et manger mieux »

# Introduction

---

- ❑ Les personnes présentant un handicap mental ne sont pas à l'abri des problèmes de santé comme l'obésité, l'hypercholestérolémie ou l'hypertension artérielle.
- ❑ Le facteur décisif de leurs choix alimentaires est souvent basé sur la disponibilité des aliments , leur attrait visuel et/ou leur goût.
- ❑ Souvent, la quantité consommée et la valeur nutritionnelle ne sont pas prises en compte.

# BMI DE LA STRUCTURE DE LOGEMENT (AVRIL 2008)



Poids idéal	surpoids	obésité	poids trop faible
24	17	12	4

Nous pouvons constater que 51% de la population générale de la S.L. se trouve au-delà du poids idéal.

Et que 7% de la population globale de la S.L. se trouve en dessous du poids idéal

# DESCRIPTION

---

- Durée du projet: 01.10.2008-31.05.2009
- Public cible: +/- 20 personnes en situation de handicap mental (usagers du Day Center)  
agées entre 18-33 ans

# OBJECTIFS GENERAUX

---

- ❑ Promouvoir la santé de la personne adulte présentant un handicap mental
- ❑ Aboutir à une alimentation équilibrée et développer l'activité physique de façon à promouvoir un meilleur état de santé (gain supplémentaire à la qualité de vie au quotidien)
- ❑ Comprendre les composantes d'une alimentation équilibrée et ses bienfaits sur l'activité sportive
- ❑ Être capable de restituer les informations reçues

# DESCRIPTION

---

- Deux composantes:
  - 1<sup>ier</sup> volet – bouger plus
  - 2<sup>ième</sup> volet – manger mieux
  
- 1<sup>ier</sup> volet séances «sport»
- 2<sup>ième</sup> volet programme de formation axé sur les règles de base de l'alimentation saine
  
- Périodicité:
  - 1. participation à une activité sportive une fois par semaine au moins
  
  - 2. participation au programme de formation 2 fois par mois





# REALISATION

---

- ▣ Adaptation de leur enseignement à leur milieu de vie
- ▣ Encadrement par une équipe pluridisciplinaire
- ▣ Création de matériel pédagogique (support visuel, résumé des séances ...)

# ASPECT PEDAGOGIQUE

---

- ❑ Répétitions ('homework', feedback ...)
- ❑ Participation active des usagers
- ❑ Supports visuels
- ❑ L'importance du choix des mots
- ❑ Consignes de base simples et claires concernant l'hygiène de vie
- ❑ Importance de la dynamique de groupe

# Volet diététique du projet

## « Gesond iessen, méi bewegen »

---



- ❑ 20 séances au Day Center (2 groupes)
- ❑ 1 visite à la ferme
- ❑ 6 séances pratiques dans les foyers



# Buts des séances de formation

---

- ❑ Transmettre les bases essentielles d'une alimentation saine et équilibrée
- ❑ Donner la possibilité aux participants de gérer leur alimentation de façon autonome en faisant des choix plus sains
- ❑ Être un modèle pour leurs cohabitants

# Workshops

1. Séances pratiques autour du thème de l'alimentation saine
  - Explication de l'alimentation saine à l'aide de la pyramide alimentaire (AID)
  - Simulation de repas sains (photos, emballages, collages,....)
  - Explication de recettes
  - Courses au supermarché
  - Dégustation d'aliments et jeux



# Workshops

## 2. Séances dans les foyers

- Explication de l'alimentation saine à l'aide de la pyramide alimentaire par un ou deux participants du projet
- Exercice pratique avec les aliments du réfrigérateur et de la réserve
- Placement des aliments sur la pyramide
- Atelier 'cuisine' et de dégustation



# Résultats

---

- ❑ Création d'un livre de cuisine (collaboration de tous les intervenants)
- ❑ Document pédagogique sous forme de classeur
- ❑ Perte de poids de plusieurs participants
- ❑ Feed-back positif des participants concernant leur motivation à appliquer les connaissances acquises
- ❑ Satisfaction personnelle, estime de soi et fierté par rapport à leur rôle de modèle
- ❑ Adaptation du contenu du réfrigérateur du Day Center: eau et jus sans sucre ajouté, suppression des boissons sucrées

# Résumé

---

- ❑ Les difficultés à mettre en pratique une alimentation saine ont été identifiées
- ❑ Des solutions pour améliorer la situation ont été trouvées lors des séances pratiques d'éducation nutritionnelle
- ❑ Des résultats et des échos positifs ont été obtenus grâce à l'engagement actif de tous les participants

# Remerciements

---

## Un grand MERCI à

Ben, Catia, Céline, David,  
Domenica, Eliette, François,  
Gérard, Guy, Laura, Lelita,  
Luc, Myriam, Nathalie,  
Sabrina, Saman, Sandra

pour leur investissement et  
leur gentillesse ...



# Ateliers « cuisine »

---

- ▣ Où ? 6 foyers de la Ligue HMC
- ▣ Quoi ? Cours de cuisine équilibrée
- ▣ Public ? Personnel et usagers des structures d'hébergement
- ▣ But ? Mise en pratique des conseils de la diététicienne
- ▣ Temps ? 11:00 – 16:00 heures

# « Brunch »

---

- ❑ Cuisiner, goûter, commenter... ensemble
- ❑ Démonstration de techniques de cuisson diverses
- ❑ Fines herbes ... pour plus de goût ... moins de sauces
- ❑ Rissoler, rôtir, cuire ... avec moins de graisse

# Objectif

---

- Changer les idées reçues :
  - Cuisiner équilibré n'est pas difficile
  - La cuisine équilibrée n'est pas nécessairement fade et monotone

# Mots-clef pour les recettes :

## « facile, nouveau, léger »

---

- ❑ Apfelschorle
- ❑ Trempette de Légumes avec divers dips
- ❑ Bruschetta Tomate-Mozzarella
- ❑ Salade composée (poisson, pamplemousse, vinaigrette chaude)
- ❑ Fusilli complètes au Poulet et Tomates-cerises
- ❑ Poisson en Papillote
- ❑ Poêlée de Légumes
- ❑ Fraises sautées au Poivre rose
- ❑ Plateau de fruits



# PERSPECTIVES

---

- ❑ Renforcement des habitudes et connaissances acquises
- ❑ Sensibilisation de l'entourage
- ❑ Groupes de soutien mutuel avec plan d'accompagnement individualisé
- ❑ Workshops de cuisine saine mensuels ouverts à tous
- ❑ Séances sportives régulières (Rehazenter ...)

# REMERCIEMENTS

---

- SNJ
- PARTICIPANTS
- PERSONNEL ENCADRANT
- INTERVENANTS
- MINISTERE DE LA SANTE

***REMERCIEMENTS ANTICIPES A TOUS NOS  
PARTENAIRES FUTURS POUR LEUR SOUTIEN***

# ADRESSES MAIL

---

- LIZ MERSCH [lizmersch@hotmail.com](mailto:lizmersch@hotmail.com)
- CEDRIC JACQUES [cedric@pt.lu](mailto:cedric@pt.lu)
- MIREILLE SCHOCK [mireille.schock@ligue-hmc.lu](mailto:mireille.schock@ligue-hmc.lu)