



## RAPPORT D'ACTIVITÉS

*Projet communal visant à réduire les inégalités sociales en matière de santé (2011-2012) :*

*Manger varié et équilibré, c'est la santé !*

---

### **1. Introduction**

La coordination sociale santé du CPAS de Saint-Josse-ten-Noode a été mise en place en 2004. Elle vise à lutter contre les problématiques sociales de santé ainsi qu'à favoriser les synergies entre acteurs locaux de la santé. Dans ce cadre, en vue de lutter contre le diabète et l'obésité, le service de coordination du CPAS a répondu, en partenariat avec l'Echevinat de l'Instruction publique, à l'appel aux projets communaux visant à réduire les inégalités sociales en matière de santé lancé en juin 2011 par Madame la Ministre Fadila LAANAN.

### **2. Présentation générale du projet**

Saint-Josse-ten-Noode est la plus petite commune en territoire mais où la densité de population est très élevée. Les conditions socio-économiques de ses habitants sont assez difficiles : le nombre d'habitants bénéficiant du CPAS ou d'une allocation de remplacement est très important. Leur santé est en grande partie déterminée par leur mode de vie mais aussi par les discriminations dont ils sont encore souvent les victimes.

Lors de la réalisation du projet « Prévenir le diabète et l'obésité par une alimentation saine » (2010-2011), la diététicienne du Centre médical Jean Fontaine, Madame LISON, et la coordinatrice du CPAS, Madame ZAMORA, ont constaté que les élèves des écoles primaires de Saint-Josse-ten-Noode qu'elles ont rencontrés se nourrissent assez mal : certains n'ont pour ainsi dire rien à manger pour une journée entière alors que d'autres ont de la nourriture en surplus pour chaque repas et collation. Cela provoque inévitablement des maladies telles que l'obésité et le diabète. Il est dès lors essentiel de sensibiliser la population à une meilleure hygiène de vie, particulièrement les jeunes qui sont un excellent relais pour toucher les parents, grands-parents, etc.

Le projet « Manger varié et équilibré, c'est la santé ! » (2011-2012), qui a consisté en l'élaboration de menus variés et équilibrés avec les élèves rencontrés en 2011, n'aurait pas pu se concrétiser sans le partenariat avec l'Echevinat de l'Instruction publique ni sans la collaboration des écoles primaires de Saint-Josse-ten-Noode. Le CPAS a mis à disposition du personnel en fonction : la coordinatrice sociale ainsi que la diététicienne du Centre médical Jean Fontaine. Le service de l'Instruction publique a veillé à ce que les directions des écoles collaborent.

Les élèves et professeurs rencontrés ainsi que les directions ont reçu un livret reprenant tous les menus créés au fil des animations. Afin de toucher un public plus large, ce livret a été publié sur le site Internet du CPAS <http://www.cpas-saintjosse.irisnet.be> et le service de l'Instruction publique s'est engagé à la publication régulière dans le journal communal « Joske » des menus variés et équilibrés.

### **3. Objectif**

Ce projet avait pour objectif d'aider les jeunes à trouver un compromis entre les plaisirs gustatifs et les repas équilibrés. Il est en effet essentiel d'apprendre aux jeunes à manger équilibré tout en mangeant ce qui leur plaît et en variant leur alimentation. Nous tentons dès lors d'inciter les jeunes à une meilleure hygiène de vie afin de lutter contre des maladies telles que le diabète et l'obésité mais également pour tenter de leur donner goût à des nutriments nécessaires pour un bon développement de leur corps. Nous sommes toutefois conscients que, pour que de réels changements apparaissent, nous devons agir sur le long terme en renouvelant régulièrement ce type d'initiative.

### **4. Déroulement pratique du sujet**

En 2011, dans le cadre du projet réduire les inégalités sociales en matière de santé, le CPAS de Saint-Josse-ten-Noode en partenariat avec l'Echevinat de l'Instruction publique a organisé un atelier cuisine destiné aux usagers du CPAS et aux membres de leur famille ainsi que des animations dans les écoles primaires communales. Lors de l'atelier cuisine organisé par les médiateurs interculturels du CPAS, les recettes avaient été préparées en tenant compte des conseils donnés par la diététicienne du Centre médical Jean Fontaine. L'activité avait connu un réel succès. Un livret de recettes avait été créé et distribué aux participants ainsi qu'aux usagers du CPAS et aux patients du Centre médical Jean Fontaine. Pour les animations dans les écoles, la diététicienne et la coordinatrice sociale du CPAS s'étaient rendues dans quelques classes pour expliquer l'importance d'une alimentation saine et d'une bonne hygiène de vie. Des supports écrits reprenant les informations essentielles de l'exposé avaient été fournis aux élèves et aux professeurs.

Le projet 2012 proposé à la Fédération Wallonie-Bruxelles consistait à revoir les élèves rencontrés en 2011 lors des animations scolaires pour élaborer avec eux des menus variés et équilibrés.

Tout comme l'année précédente, la coordinatrice sociale du CPAS, en collaboration avec le service de l'Instruction publique, a pris contact avec les directions des cinq écoles primaires communales. Dans un premier temps, la coordinatrice a discuté avec les directeurs des écoles par appel téléphonique. Dans un second temps et dans un souci d'officialiser la démarche, un courrier les invitant à une nouvelle collaboration leur a été transmis en décembre 2011. Vous trouverez une copie des courriers à l'annexe I. Toutes les directions ont accepté de participer à ce nouveau projet. Elles ont dégagé des plages horaires libres dans le courant des mois d'avril et mai 2012 au cours desquelles les animations pouvaient être organisées. Comme l'année précédente, la diététicienne ne pouvait être présente que les lundis matins ou jeudis après-midi.

Concrètement, la diététicienne et la coordinatrice sociale se sont rendues dans les classes rencontrées en 2011 pour créer avec les élèves des menus équilibrés (collations et repas quotidiens) en tenant compte de leurs préférences alimentaires. Elles ont rencontré sept classes d'élèves allant de la troisième à la sixième, à raison d'une heure trente par classe. Vous trouverez une copie du calendrier des animations à l'annexe II. Toutes les

animations ont débuté par un bref rappel des animations précédentes (pyramide alimentaire) et par la présentation de deux supports supplémentaires qui devaient être complétés au fil de l'animation : un pour les menus à créer, l'autre pour un tableau permettant de catégoriser les aliments en fonction de leurs apports nutritifs et de leur fréquence de consommation (régulièrement-exceptionnellement).

La diététicienne a bien pris le temps de rappeler les différents étages de la pyramide alimentaire qui semble avoir été globalement bien intégrée par les élèves. Ces derniers ont été invités à énumérer des aliments propres à chaque étage et à les replacer dans le tableau régulièrement-exceptionnellement. Le tableau complété, les élèves ont dû donner des suggestions pour des repas et des collations équilibrés. Chaque classe a créé un minimum de quatre journées équilibrées. En fonction de la disposition des bancs de la classe, les deux dernières journées « équilibrées » ont été créées en petits groupe d'élèves (3 à 5).

L'animation terminée, les élèves et professeurs ont reçu des biscuits Belvita (biscuits équilibrés) pour leur montrer qu'il est possible de manger des collations favorables à une bonne santé !

Fin juin 2012, les élèves ont reçu un livret reprenant la totalité des menus inventés par les élèves des diverses écoles. Dans ce livret, les menus sont accompagnés de commentaires diététiques, d'une note nutritive allant de 1 à 5 étoiles (journée pas équilibrée à très bien équilibrée) et d'une fourchette de prix. La diététicienne a rédigé les commentaires en quatre heures. Les élèves conservent ainsi une trace de l'activité. Ils peuvent également montrer le livret à leurs proches. Les enseignants et les directeurs en ont également reçu un exemplaire. Vous en trouverez une copie à l'annexe III.

## **5. Difficultés rencontrées et résultats**

Les directions des écoles primaires communales de Saint-Josse-ten-Noode ont directement accepté les propositions d'animations concernant l'alimentation saine destinées aux élèves rencontrés en 2011.

Concernant les animations en tant que telles, globalement, les élèves ont participé de façon active en présence de leur professeur. Chacun a donné des aliments des étages de la pyramide et les a replacés dans le tableau régulièrement-exceptionnellement. Les menus ont également été tous créés par les élèves avec une supervision de la diététicienne. Certains élèves ont semblé fortement intéressés par la thématique et ont posé de nombreuses questions à la diététicienne.

Suite aux animations, la diététicienne et la coordinatrice se sont aperçues que certains élèves avaient bien retenu les bases de la pyramide alimentaire et qu'il restait donc des traces des animations précédentes. Toutefois, les professeurs soulignent que l'alimentation quotidienne des élèves n'a pas réellement changé. De nombreux élèves continuent à manger régulièrement des snacks et autres produits riches en graisses et en sucres. Il semble donc, selon certains professeurs, que les animations n'ont que très peu d'impact sur les habitudes alimentaires des jeunes. C'est la raison pour laquelle nous avons fourni des questionnaires d'évaluation à tous les professeurs des classes rencontrées ainsi qu'aux directions. Vous en trouverez une copie à l'annexe IV. Ils peuvent ainsi nous faire part de certaines critiques (positives/négatives) des projets mis en place jusqu'à présent ainsi que des suggestions pour les projets futurs éventuels. Nous n'avons actuellement reçu qu'un seul retour.

Le budget octroyé par la Fédération Wallonie-Bruxelles s'élève à 2.420 €, ce qui correspond à un peu plus d'un tiers du budget qui avait été estimé pour la mise en place du projet. Par conséquent, cela n'a pas facilité la mise en place du projet initial. De nombreuses modifications ont dû y être apportées : les frais liés à l'intervention de la diététicienne ont dû être largement revus à la baisse, le coût des collations équilibrées a été fortement diminué, le nombre de livrets imprimés à distribuer au public s'est vu réduit de moitié.

Ce type d'animation demande énormément de préparation : tout doit être programmé lors de l'arrivée de la diététicienne et de la coordinatrice dans les classes. Il faut également une grande disponibilité pour rester suffisamment longtemps avec les élèves, pour bien leur expliquer ce qu'est une alimentation saine et l'importance que cela a de bien manger, mais également pour leur laisser le temps de poser des questions. Enfin, la réalisation du livret qui regroupe tout ce qui a été créé est une grande charge de travail et demande beaucoup de temps à y consacrer.

Le renouvellement de ce type d'initiative est cependant nécessaire pour voir apparaître des changements.

## 6. Dépenses

Pour la mise en place du projet « Réduire les inégalités sociales en matière de santé » (2011-2012), la Fédération Wallonie- Bruxelles a octroyé au partenariat entre le CPAS et l'Echevinat de l'Instruction publique de Saint-Josse-ten-Noode un budget de 2.420 €.

Aucune autre subvention ne lui a été allouée à titre de soutien au projet susmentionné. Il n'y a donc aucune autre recette que celle octroyée par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Le montant total des dépenses engendrées pour la réalisation du projet s'élève à 2.645,15 €. Le CPAS a donc pris en charge sur fonds propres 225,15 €.

N°	DATE DE LA DÉPENSE	LIBELLÉ	MONTANT
1	12/04/2012	Achat collations équilibrées	35,15 €
2	12/06/2012	Rémunération diététicienne	1.300,00 €
3	19/06/2012	Impression des livrets	1.310,00 €
<b>TOTAL</b>			2.645,15 €
<b>SUBSIDE DE LA FEDERATION WALLONIE-BRUXELLES</b>			<b>2.420,00 €</b>
<b>A CHARGE DU CPAS</b>			225,15 €

## **7. Conclusion**

Une grande majorité de la population de Saint-Josse-ten-Noode vient de différents univers culturels. C'est une population vulnérable, fragilisée et dont les conditions socio-économiques sont très difficiles. Or, nous savons que la situation socio-économique d'une personne a une grande influence sur ses habitudes alimentaires. Il est dès lors essentiel d'inciter les jeunes à manger sainement et à transmettre les informations à leurs proches pour lutter contre toutes sortes de maladies liées à une mauvaise alimentation (obésité, diabète, cholestérol, etc.).

Le renouvellement de ce type d'initiative visant à réduire les inégalités sociales en matière de santé est primordial pour voir opérer des changements dans les habitudes alimentaires et d'hygiène de vie chez les populations les plus fragilisées.

Maud Zamora Gonzalez – Coordinatrice sociale