



Synthèse des publications de la page Facebook du CLS Est-Béarn

Période du 3 août au 30 septembre

Sensibiliser les enfants et les jeunes à une alimentation équilibrée


L'ALSH de Nay participe au projet sur le territoire de la Communauté de communes du Pays de Nay.

 Phase 1 "accompagner les animateurs" : 2 réunions de travail sur un projet, sur les besoins, sur les représentations de l'alimentation avec l'Ireps 64 (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé)

 Phase 2 "animer des actions auprès des enfants": une première séance a eu lieu le 4 août avec l'outil "le petit cabas" de l'Ireps

13 enfants se sont exprimés sur la thématique "A quoi ça sert de manger ?" : ils ont adoré!

Les enfants ont souhaité pouvoir ensuite travailler sur la thématique "les goûts et les saveurs" qui aura lieu le 11 août

 Prochaines étapes : animation de nouvelles séances par les animateurs, intervention de la clinique Princess pour des ateliers Nutrition

Retrouvez tout le programme "J'aime manger bouger" de l'Ireps:

 <https://irepsna.org/actions/le-petit-cabas-2-0/>

Quels sont les autres ALSH inscrits dans le projet du CLS ?

 ALSH de Garlin, ALSH de Serres-Morlaàs, ALSH de Coarraze et bientôt ALSH de Montardon 😊



J'AIME MANGER BOUGER!
Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

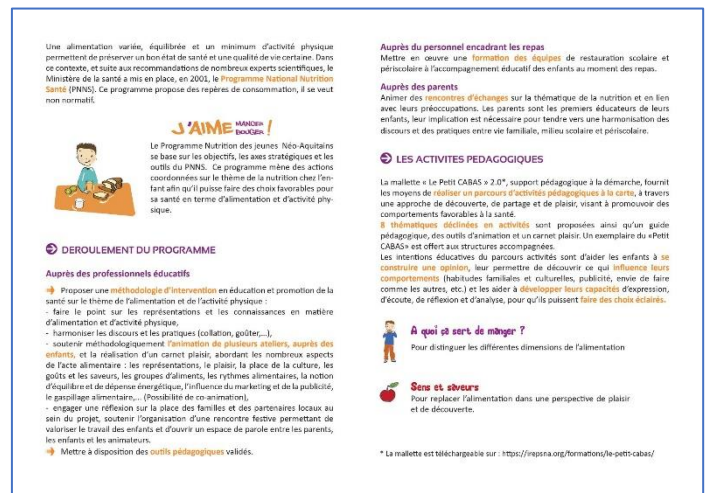
Actions en direction des enfants accueillis en milieu scolaire, péri et extra-scolaire

- L'origine des aliments**
Pour découvrir ou mieux connaître les produits que nous consommons, Appréhender la notion de « produits de saison », Repérer les particularités alimentaires des régions et pays.
- Une histoire de familles**
Pour découvrir ou mieux connaître les aliments, Comprendre la complémentarité des groupes d'aliments pour une alimentation équilibrée, Appréhender les recommandations nutritionnelles.
- Bien-être**
Pour repérer l'intérêt d'avoir une activité physique régulière.
- Les rythmes de vie**
Pour repérer l'intérêt de réajuster les prises alimentaires sur la journée et le lien avec l'activité physique et le sommeil.
- Conception des menus**
Pour mettre en pratique les notions abordées lors des précédents ateliers.
- Marketing et publicité**
Pour comprendre l'influence du marketing sur les désirs et choix de consommation.

Le carnet plaisir, complété au fur et à mesure de la progression des ateliers par les enfants, assure le lien avec les familles.

Des formations à la démarche et à l'outil « Le Petit CABAS » sont proposées. Pour plus d'informations, contacter l'Ireps Nouvelle-Aquitaine.

ars
Nouvelle-Aquitaine
IREPS
Nouvelle-Aquitaine
CLS Est Béarn
Mairie de Nay
Mairie de Coarraze
Mairie de Serres-Morlaàs
Mairie de Garlin



Une alimentation variée, équilibrée et un minimum d'activité physique permettent de préserver un bon état de santé et une qualité de vie certaine. Dans ce contexte, et suite aux recommandations de nombreux experts scientifiques, le Ministère de la Santé a mis en place, en 2005, le Programme National Nutrition Santé (PNNS). Ce programme propose des repères de consommation, il se veut non normatif.

J'AIME MANGER BOUGER!
Le Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains se base sur les objectifs, les axes stratégiques et les outils du PNNS. Ce programme mène des actions coordonnées sur le thème de la nutrition chez l'enfant afin qu'il puisse faire des choix favorables pour sa santé en terme d'alimentation et d'activité physique.

DEROULEMENT DU PROGRAMME

Auprès des professionnels éducatifs

- Proposer une **méthodologie d'intervention** en éducation et promotion de la santé sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique :
 - faire le point sur les représentations et les connaissances en matière d'alimentation et d'activité physique,
 - harmoniser les discours et les pratiques (collation, goûter,...),
 - soutenir méthodologiquement l'animation de plusieurs ateliers, auprès des enfants, et la réalisation d'un carnet plaisir abordant les nombreux aspects de l'acte alimentaire : les représentations, le plaisir, la place de la culture, les goûts et les saveurs, les groupes d'aliments, les rythmes alimentaires, la notion d'équilibre et de dépense énergétique, l'influence du marketing et de la publicité, le langage alimentaire... (Possibilité de co-animation),
 - engager une réflexion sur la place des familles et des partenaires locaux au sein du projet, soutenir l'organisation d'une rencontre festive permettant de valoriser le travail des enfants et d'ouvrir un espace de parole entre les parents, les enfants et les animateurs.

➔ Mettre à disposition des **outils pédagogiques** validés.

Auprès du personnel encadrant les repas
Mettre en œuvre une **formation des équipes** de restauration scolaire et périscolaire à l'accompagnement éducatif des enfants au moment des repas.

Auprès des parents
Animer des **rencontres d'échanges** sur la thématique de la nutrition et en lien avec leurs préoccupations. Les parents sont les premiers éducateurs de leurs enfants, leur implication est nécessaire pour tendre vers une harmonisation des discours et des pratiques entre vie familiale, milieu scolaire et périscolaire.

LES ACTIVITES PEDAGOGIQUES

La mallette « Le Petit CABAS » 2,0*, support pédagogique à la démarche, fournit les moyens de réaliser un parcours d'activités pédagogiques à la carte, à travers une approche de découverte, de partage et de plaisir, visant à promouvoir des comportements favorables à la santé.

Les thématiques déclinées en activités sont proposées ainsi qu'un guide pédagogique, des outils d'animation et un carnet plaisir. Un exemplaire du « Petit CABAS » est offert aux structures accompagnées.

Les interventions éducatives du parcours actives sont d'aider les enfants à se construire une opinion, leur permettre de découvrir ce qui influence leurs comportements (habitudes familiales et culturelles, publicité, envie de faire comme les autres, etc) et les aider à développer leurs capacités d'expression, d'écoute, de réflexion et d'analyse, pour qu'ils puissent faire des choix éclairés.

A quoi ça sert de manger ?
Pour distinguer les différentes dimensions de l'alimentation

Sens et saveurs
Pour replacer l'alimentation dans une perspective de plaisir et de découverte.

* La mallette est téléchargeable sur : <https://irepsna.org/formations/le-petit-cabas/>

Fiche 4.4.2: Développer et soutenir des actions en santé environnement

De nombreuses personnes sont venues s'informer sur le Moustique-tigre lors de la réunion d'information du jeudi 27 août animée par l'association ECOCENE. Les intervenantes ont présenté l'origine, le cycle biologique et l'expansion de cet insecte et répondu aux nombreuses questions quant aux maladies qu'il peut transmettre et les actions pour lutter collectivement et individuellement en France.



Inciter à la réduction de la consommation de tabac

Promouvoir le Mois Sans Tabac fait partie des actions du CLS Est-Béarn: communiquer, coordonner des actions, solliciter les partenaires du territoire, mobiliser les acteurs !

Une nouvelle rentrée = nouveaux défis. Pourquoi pas celui d'arrêter de fumer ? Le mois sans tabac débute dans 2 mois. Lançons-nous tous ensemble pour dire stop au tabac !

N'oubliez pas de rejoindre notre groupe Facebook « Les habitants de la Nouvelle-Aquitaine »

Plus d'informations sur le site : www.tabac-info-service.fr

Accompagnement à la perte d'autonomie : mieux communiquer sur l'offre du territoire









La Plateforme Autonomie 64, vous connaissez ?

Pour être au plus proche des usagers, le Département des Pyrénées-Atlantiques a mis en place une plateforme d'information et de services pour les personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap, leurs proches aidants ainsi que les professionnels du secteur.

 www.autonomie64.fr

Vous trouverez différentes informations pour vous ou vos proches, ou les personnes que vous accompagnez:

-  Les différentes modalités d'accompagnement (domicile, intermédiaire, établissement etc.
 -  Les différentes aides et prestations disponibles
 -  Les établissements et services médico-sociaux adaptés à vos besoins
 -  Un accès direct pour différentes démarches
 -  Une carte interactive qui vous permettra de localiser les acteurs de l'autonomie du département
-  Et d'autres rubriques à consulter ...

<http://autonomie64.fr/fr>



Les enfants, les ados, les parents et les écrans : maîtriser sa vie numérique



Nous vous avons proposé récemment sur cette page une première information pour gérer le temps et l'accès aux écrans des enfants et des jeunes.

L'important avec les écrans est de pouvoir diminuer le risque et d'accompagner les jeunes à les utiliser correctement. C'est quoi internet ? Comment protéger sa vie privée ? Comment démêler l'info de l'intox sur internet ? Comprendre les risques liés aux usages des écrans...

Voici quelques ressources ludiques et interactives pour aider les enfants, les jeunes mais aussi les parents à maîtriser leur vie numérique : gestion de l'identité en ligne, piratage, cyber-harcèlement...

● Programme Vinz et Lou : des outils numériques gratuits pour sensibiliser aux bons usages du numérique les 7-12 ans. Vous trouverez même un quiz pour s'interroger sur ses propres usages d'internet !

<https://www.vinzelou.net/fr>

● Code-Décode

Une collection d'applications et de vidéos pour initier les enfants et les ados à la programmation et à la culture numérique. Des parcours clés en main ou à construire pour créer ses jeux vidéos, pixel art, histoires interactives.

<https://www.code-decode.net/>

● Conseiller les ados sur les réseaux sociaux

<https://www.clemi.fr/.../conseiller-les-ados-sur-les...>

● Apprendre à vos enfants à s'informer

<https://www.clemi.fr/.../apprendre-a-vis-enfants-a...>

● La Famille Tout écran #1 et #2

Ce guide a pour vocation de fournir des conseils pratiques à tous les parents pour un usage raisonné des écrans

<https://www.clemi.fr/.../guide-pratique-la-famille-tout...>

<https://www.clemi.fr/fr/guide-famille-v2.html>

● Pour les jeunes : comprendre et utiliser internet

<https://canope.ac-amiens.fr/cui/jeunes>

Bien-Vieillir : l'importance de la santé bucco-dentaire chez les séniors 🧓🧓🧑

Beaucoup de personnes âgées, vivant à domicile ou en établissement, ont des problèmes dentaires. Une mauvaise santé bucco-dentaire peut avoir des retentissements importants sur la qualité de vie au quotidien des personnes âgées : mauvaise haleine, perte du goût, blessures des muqueuses, douleurs, baisse de l'estime de soi, repli social.

L'hygiène bucco-dentaire des seniors doit être surveillée de la même façon que le reste des facteurs influençant le bien-vieillir.

Voici une vidéo pédagogique pour rappeler les bonnes pratiques de l'hygiène bucco-dentaire passé 60 ans

<https://youtu.be/Bgk1sDFaxIM>



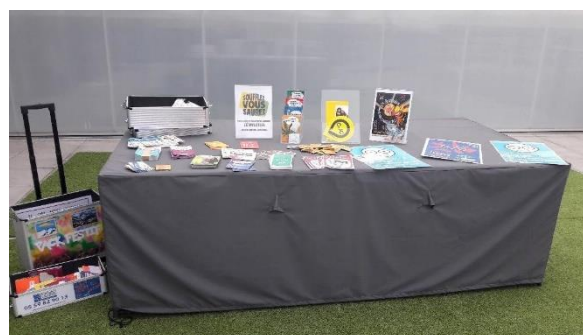
Santé des jeunes : sensibiliser les professionnels



Le 15 septembre, 14 professionnels travaillant auprès des jeunes sur le territoire du CLS Est-Béarn ont pu suivre une formation à la pépinière d'entreprise ESPELIDA sur "Adolescence et conduite addictives, prévenir et accompagner": association Progrès (ARZACQ ARRAZIGUET), IEBA (MORLAAS), service jeunesse de la Communauté de communes des Luys en Béarn, service jeunesse de la Communauté de communes du Nord-Est Béarn (espace jeunes Morlaàs), service jeunesse de la Communauté de communes du Pays de Nay (Ado Bus), Centre social Alexis Peyret, Infirmière scolaire.

Cette formation, animée par l'ANPAA 64 avait pour objectif de développer les savoirs, savoir-faire et savoir-être en addictologie des professionnels intervenant auprès des publics jeunes afin de faciliter le repérage, l'orientation et la prise en charge des addictions.

Mais ce temps a permis aux acteurs de se rencontrer, d'échanger, de nouer des partenariats, d'envisager des actions de prévention et d'évoquer de nouveaux besoins.



Santé environnement : qualité de l'air intérieur et petite enfance

Intervention à la Communauté de communes du Pays de Nay

Le 25 aout a eu lieu une journée interprofessionnelle petite enfance à la Communauté de communes du Pays de Nay. Cette journée a rassemblé 25 agents et s'est déroulée en deux parties :

- Intervention de Anne LAFOURCADE, opérateur de l'ARS Nouvelle-Aquitaine, et co-auteur du guide Reco Crèches 1& 2 : Recommandations pour l'accueil d'enfants dans un environnement sain
- Atelier Eco responsabilité, animé par Lucas MUNOZ, INFO->ENERGIE (les petits gestes du quotidien domestique et professionnel en matière d'énergie)
- Atelier Nesting animé par Olga DIARTE ingénieur santé environnement & bât: les produits ménagers et l'air intérieur, les aliments et leurs contenants, les cosmétiques, les jouets et la décoration.

Cette journée, déclinée dans le cadre de la fiche action 4.2.1 du CLS, a été appréciée à l'unanimité et va permettre de réajuster collectivement certains protocoles ou gestes du quotidien.

Pour en savoir plus sur les recommandations pour l'accueil d'enfants dans un environnement sain :
https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/system/files/2019-12/Guide_Recocreche_Petite_Enfance.pdf?fbclid=IwAR1rsPnl74PpvEtRTFpH9VPJmvBylETcTnjoQ38wZQMV9HNXrmGiYqed-YE

Web Conférence pour les professionnels

Web conférence gratuite sur la qualité de l'air intérieur dans les structures d'accueil petite enfance
Jeudi 15 octobre 2020 de 18h30 à 19h30

Inscription : www.billetweb.fr/qualite-de-lair-interieur



The graphic is a promotional poster for a web conference. On the left, there is a green vertical banner with a white box containing the text 'WEB Conférence' and a logo for 'By My Little Change' featuring a plant. The main text in the center reads 'Jeudi 15 octobre 2020 de 18h30 à 19h30', 'La qualité de l'air intérieur', 'Dans les structures d'accueil petite enfance', and 'avec Céline Issen'. Below this is a logo for 'Mon écologis' showing a house with a sun. On the right, there is a photograph of a young child playing with wooden toys, with a green circular badge overlaid that says 'GRATUIT'.

Présentation des partenaires : faire connaître l'offre locale

ECOCENE, vous connaissez ?

L'association ECOCENE, partenaire et acteur du CLS Est-Béarn, est une association située à PAU qui a pour vocation de sensibiliser autour des enjeux environnementaux. Elle intervient auprès d'établissements scolaires, d'entreprises et de collectivités locales sous un large panel de thématiques : changement climatique, santé et environnement, consommation responsable...

Pour en savoir plus sur leurs missions et les contacter :
<https://www.ecocene.fr/>

Pour suivre leurs actions sur facebook:
<https://www.facebook.com/Ecocene/>
