



## Annexe 1 : Exemples d'actions d'éducation à la santé et de dépistage en lien avec le diabète (nutrition, obésité, activité physique...) - Drôme-Ardèche 2012-2013

### Les actions en lien avec la nutrition

#### **Nutrition : Promotion de l'allaitement maternel**

Objectifs : Promouvoir et soutenir l'allaitement maternel en direction des populations défavorisées et des professionnels accompagnants des départements Drôme Ardèche. Améliorer les connaissances et les aspects réglementaires. Prendre conscience des représentations sur l'allaitement et sur les publics en situation de vulnérabilité. Travail sur l'estime de soi. Réduire l'isolement. Echanges avec les pairs.

Descriptif : Former les professionnels en lien avec la petite enfance (multi accueil, RAM, ass. d'entraide) en partenariat avec les CMS et des services de PMI des CG 26/07 sur la promotion de l'allaitement maternel, et le CADRAR. Les accompagner dans la mise en œuvre de séance de sensibilisation auprès de leurs publics. Création d'un outil pour animer des séances autour de la promotion de l'allaitement maternel avec de jeunes femmes.

Publics : Professionnel des RAM, des Multi accueil, des associations d'entraide, jeunes femmes vulnérables

Territoires : Drôme et Ardèche : en fonction de l'implantation des structures d'aide alimentaire

Réalisation : Janvier à décembre 2012

Porteurs de l'action : IREPS Rhône – Délégations de la Drôme et de l'Ardèche - Financeurs : ARS – CHS 26 (pour les actions drômoises) - Partenaires : CADRAR, Cerdam, CG26 et 07 Service Enfance Famille, Maisons de retraite, Associations d'aide alimentaire, Centres sociaux

#### **Promotion de l'allaitement maternel**

Objectifs : Promotion et soutien de l'allaitement maternel.

Descriptif : Actions d'informations et d'accompagnement dans les consultations de nourrissons, dans des groupes de parole, lors de visites à domicile. Supports multiples (matériel de démonstration, films, expositions...).

Publics : Futures mères

Territoires : Drôme

Réalisation : Annuelle + semaine mondiale de l'allaitement

Porteurs de l'action : Professionnels de PMI CG - Financeurs CG 26 - Partenaires : CADRAR, CPEG, hôpitaux, associations pour l'allaitement

#### **Marché de diététiciennes**

Descriptif : Vacances de diététiciennes au sein des équipes de PMI lors des consultations de nourrissons ou pour rencontrer les jeunes du CPEF.

Publics : Interventions au cours des consultations de nourrissons et des CPEF

Territoires : Ardèche

Réalisation : Du 01/01/2012 au 30/08/2016

Porteurs de l'action : Direction Santé Famille CG 07 -Financeurs : Conseil Général 07



### **Bonnes conduites alimentaires**

Objectifs : Favoriser les bonnes conduites alimentaires et éviter surpoids, obésité.

Descriptif : Vacations de diététiciennes sollicitées par les équipes de PMI -Actions individuelles ou collectives.

Publics : Femmes enceintes. Adolescents, enfants de 0-6 ans

Territoires : Drôme

Réalisation : Annuelle

Porteurs de l'action : Direction Enfance famille santé (CG 26) - Financeurs : CG 26

### **Education nutritionnelle à l'école – Prévention de l'obésité - Petits déjeuners santé**

Objectifs : Contribuer à une évolution favorable des pratiques alimentaires des familles défavorisées. Eduquer les enfants en écoles maternelles et primaire sur l'équilibre alimentaire. Développer l'activité physique de ces enfants pour prévenir les problèmes de santé. Sensibiliser les parents à l'éducation nutritionnelle par la médiation des enfants. Sensibiliser les équipes éducatives des écoles maternelles et primaires

Descriptif : Apporter un complément nutritionnel aux enfants (fruits de saison) entre 8h30 et 9h plusieurs fois par semaine. Actions pédagogiques sur l'alimentation et l'activité physique auprès des enfants et de leurs parents (Petit-déjeuner complet 1 fois par an en présence des parents, goûters sportifs, réunion sur la nutrition organisée avec les parents, atelier confection de plats pour les enfants..). Co-instruire le projet avec les équipes éducatives.

Publics : Enfants des écoles maternelles et primaires classées en zone CUCS, REP et ZEP soit 28 écoles en Ardèche, et indirectement les parents ainsi que les équipes éducatives.

Territoires . Département de l'Ardèche : Annonay, Le Teil, Privas, Le Pouzin, Largentière, Aubenas, Cruas, Tournon et Bourg Saint Andéol

Réalisation : Janvier à juin et septembre à décembre 2013

Porteurs de l'action : Fédération du Secours Populaire de l'Ardèche -Financeurs : ARS, communes, fonds européens, Secours Populaire Français, CPAM 07 - Partenaires : Education nationale, CPAM 07, médecin scolaire, Comité Départemental USEP Ardèche, comités locaux Secours populaire, communes, DDCSPP Ardèche

### **Prévention surpoids et obésité d'enfant**

Objectifs : Prévention du surpoids et de l'obésité

Descriptif : Subventions pour interventions dans les crèches, les écoles, les quartiers + formation de professionnels libéraux Publics : Enfants

Territoires : Valence - Romans

Réalisation : Annuelle

Porteurs de l'action : Association Préo Réppop - Financeurs : CG 26 -Partenaires : CADRAR, CPEG, hôpitaux, associations pour l'allaitement

### **Forum nutrition « Destination Alimentation Nutrition Santé »**

Objectifs : Réduire l'obésité et le surpoids dans la population - Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels chez les populations à risques.

Descriptif : Exposition de 1 000 m2 sous forme ludique proposée par l'association Xavier Levevre et Bernard Beaufrère composée de 15 univers : les différents types d'aliments, les cinq sens, petit cinéma pour mini conférences, bactéries du tube digestif et hygiène buccodentaire, atelier scientifique du « Petit chercheur en herbe ». ½ journée de formation à l'utilisation de l'exposition pour l'ensemble des animateurs.

Publics : Enfants scolarisés en élémentaire et préélémentaire pour le mardi et le jeudi et ouverte aux collégiens et à tous le mercredi avec une large communication et participation des familles

Territoires : Ville de Valence

Réalisation : avril 2013 (3 journées)

Porteurs de l'action : Ville de Valence -Financeurs : Ville de Valence, association Xavier Levevre et Bernard Beaufrère, CG 26 -Partenaires : Education Nationale, CDDP, Conseil Général de la Drôme (PMI), Caisse Primaire d'Assurance Maladie, réseau DROMARDIAB, Réseau Préo Réppop, IREPS, MGEN, école d'Infirmières, Maison familiale rurale de Château neuf d'Isère, et différents service de la ville : éducation, cuisine centrale, sports, service de la DSFE

### ***Petit déjeuner et goûter dans une Maison pour tous de la ville de Valence***

Objectifs : Sensibiliser les enfants et leurs parents à la notion d'équilibre alimentaire. Améliorer les pratiques alimentaires. Promouvoir l'activité physique. Augmenter la consommation de fruits et légumes. Proposer un petit déjeuner et un goûter équilibrés et variés. Permettre des échanges entre parents/parents et parents/professionnels.

Descriptif : Préparation du petit déjeuner et du goûter sous forme d'un buffet sur des tables avec nappes selon les codes couleurs ; accueil des enfants et des parents, échange avec les enfants et les parents, circulation des professionnels parmi les tables. Travail actuel sur l'élaboration d'un outil de communication visuel accessible aux non lecteurs.

Publics : Enfants accueillis en centre de loisirs et leurs parents

Territoires : Ville de Valence, un quartier prioritaire

Réalisation : 2013 (1 journée)

Porteurs de l'action : Ville de Valence -Financeurs : Ville de Valence atelier Santé Ville -Partenaires : IREPS, diététicienne

### ***Soutien aux responsables de cuisine des collèges ardéchois***

Descriptif : La diététicienne vient en appui des cuisiniers des collèges pour l'établissement de menus équilibrés.

Publics : Collèges

Territoires : Ardèche

Réalisation : Existe depuis 5 ans et doit se prolonger jusqu'au 30/08/2016

Porteurs de l'action : Direction Education CG 07 -Financeurs : Conseil Général 07

### ***Réalisation d'un repas du soir - Valence***

Objectifs : Réaliser un repas équilibré, attrayant, facile à préparer dans une cuisine peu équipée (chambre universitaire par ex), peu coûteux. Comprendre ce que l'on nomme l'équilibre nutritionnel sur la semaine. Valoriser la diversification de l'alimentation.

Descriptif : Echanges entre les jeunes et la diététicienne sur leurs représentations en matière d'équilibre nutritionnel. Apport d'informations complémentaires. Préparation des ingrédients et réalisation du repas. Evaluation du coût du repas.

Publics : Etudiants valentinois et jeunes en recherche d'emploi de Valence

Territoires : Valence

Réalisation : Janvier à décembre 2013 (6 séances de 2 heures)

Porteurs de l'action : Espace Santé Jeunes Valence (ESJ) -Financeurs : Espace Santé Jeunes Valence (ESJ)

### ***Module Alimentation et Hygiène bucco-dentaire/ Réalisation d'un repas - Valence***

Objectifs : Faire émerger les représentations en matière d'alimentation. Apporter des compléments d'informations sur ce thème. Réaliser un repas équilibré.

Descriptif : Brainstorming autour de « Pourquoi mange-t-on ? » Réalisation fictive d'un repas à l'aide de photographies. Repérage par les participants de l'amélioration possible de l'alimentation sans augmenter le coût du repas. Valorisation du rôle social des repas (plaisir, fête, détente...). Apport de connaissances sur la digestion. Valorisation des soins bucco-dentaires. Réflexion sur les effets du tabac et du cannabis sur la dentition. Réalisation d'un repas équilibré.

Publics : Jeunes en recherche d'emploi

Territoires : Valence

Réalisation : 6 juin et 31 juillet 2013 (2x2 heures)

Porteurs de l'action : Espace Santé Jeunes Valence (ESJ), diététicienne et infirmière -Financeurs : Espace Santé Jeunes Valence (ESJ)



### **« Manger-bouger.fm » : action de d'information et de prévention santé autour de l'alimentation**

Objectifs : Informer les jeunes de 6 à 30 ans sur l'alimentation et ses effets (négatifs et positifs) sur la santé. Prévenir les conséquences, à long terme, d'une alimentation déséquilibrée. Faire prendre conscience de l'importance d'une alimentation variée et de l'exercice physique. Informer les jeunes sur les actions de l'alimentation sur la santé et leur permettre d'acquérir une alimentation saine et équilibrée.

Descriptif : Faire chercher l'information sur les risques d'une mauvaise alimentation pour la santé, dans l'immédiat et dans l'avenir, sur les bénéfices de certains aliments pour le corps, sur ce qu'est une alimentation équilibrée ... Engager les jeunes de 6 à 30 ans dans cette action via la création et la réalisation de productions radiophoniques. Leur faire rencontrer des spécialistes de l'alimentation ou des personnes pouvant témoigner, au travers d'interviews et de micros-trottoirs.

Publics : Jeunes de 6 à 30 ans du bassin d'Aubenas et de sa région, avec en priorité le public des quartiers inclus dans le projet CUCS de la ville d'Aubenas, les jeunes en difficultés sociales, familiales, en décrochage scolaire, les jeunes en insertion, mais aussi les jeunes parents des zones urbaines, semi-urbaines et rurales

Territoires : Bassin d'Aubenas et de sa région grâce aux deux studios de la radio et du matériel mobile. Zone de diffusion de la radio : bassin d'Aubenas et au nord du département, limite de la Haute-Loire ; au sud certains points de la Drôme et du Vaucluse ; indirectement le public touché par le site internet avec les émissions mises en ligne en podcast.

Réalisation : Août à décembre 2013

Porteurs de l'action : EUROPHONIA 07 à Aubenas -Financeurs : ARS, CNASEA, FSER, aides privées (Terrabio, ...), autres établissements publics -Partenaires : Mission locale, Point d'information Jeunesse, SEGPA, Dispositif relais, pôle d'insertion MIG, Ligue contre le cancer, Centre Hospitalier d'Ardèche Méridionale, La Maison des Diabétiques 07-26, sages-femmes, ADESSA, Maisons de quartier, Réseau « naissance et allaitement, « Mosaïque », Centre Social ASA Aubenas, service jeunesse d'Aubenas, Centre social ACALJ - Seibel, ADSEA, Education Nationale

### **Atelier Nutrition Santé**

Objectifs : Promouvoir l'équilibre alimentaire des publics en situation de précarité. Améliorer les connaissances sur l'équilibre nutritionnel. Favoriser l'élaboration de repas équilibrés et adaptés. Animer des ateliers collectifs pour aider à élaborer des repas équilibrés en tenant compte d'un budget réduit ; Organiser des prestations d'intervenants extérieurs ; Travailler en réseau avec les maisons de quartier pour un accès aux différentes activités offertes au public prioritaire.

Descriptif : L'atelier nutrition-santé a pour objectifs d'aider à acquérir ou parfaire des notions d'une alimentation équilibrée et variée ; de concilier équilibre alimentaire et difficultés de budget ; de redonner confiance et estime de soi. Accès à l'épicerie sociale avec une bénévole. Atelier cuisine 2 fois par semaine (4 personnes maximum) et intervenants extérieurs. Mise à disposition de recettes équilibrées aux personnes fréquentant l'épicerie sociale pédagogique.

Publics : Public en situation de précarité économique, sociale, psychologique, professionnelle...

Territoires : Agglomération de Romans-sur-Isère et de Bourg de Péage, Peyrins, Département de la Drôme, Région Rhône-Alpes

Réalisation : 01/01/2013 au 31/12/2013

Porteurs de l'action : Epicerie Sociale Pédagogique -Financeurs : ARS, PDI, Commune de Romans - Partenaires : Un bénévole par personne pendant 0,5 H, Maison de quartier accès aux activités, sorties culturelles, Intervenants extérieurs



### **Action nutrition en CHRSU pour femmes victimes de violence conjugale**

Objectifs Favoriser l'alimentation équilibrée d'une population précaire, en créant un cadre convivial favorisant le lien social et familial. Alimentation équilibrée et petit budget. Préciser les besoins alimentaires des adultes et ceux des enfants. Réhabiliter les légumes en boîtes et les légumes frais. Valoriser les savoir-faire en intégrant des connaissances sur l'équilibre alimentaire (composition des menus...). Conditionnement et modes de conservation des aliments, DLC et DLUO.

Descriptif : Une fois par mois : élaboration des menus et liste des courses avec la diététicienne et les résidentes. Puis préparation des repas avec les résidentes (environ 6 femmes plus enfants) et la maîtresse de maison (apprentissage des techniques de base), partage du repas. 2 fois par trimestre : ateliers sur les idées reçues en nutrition et sur le budget nécessaire à une alimentation équilibrée. Elaboration d'un recueil de recettes élaborées lors des ateliers.

Publics : Femmes en situation de vulnérabilité

Territoires : Ville de Valence

Réalisation : Toute l'année - Un repas par mois - 2 ateliers idées reçues et budget par semestre

Porteurs de l'action : Ville de Valence - Financeurs : Ville de Valence atelier Santé Ville, resto du Cœur - Partenaires : diététicienne

### **Nutrition de la personne âgée à domicile et en établissement**

Objectifs : Prévenir la dénutrition et la déshydratation chez les personnes âgées à domicile et accompagnées des départements Drôme-Ardèche. Améliorer leurs connaissances sur les déterminants de l'acte alimentaire, sur la physiologie et les conséquences du vieillissement, sur les effets bénéfiques de l'activité physique. Diminuer le nombre de régimes restrictifs arbitrairement suivis. Informations sur les ressources locales en nutrition.

Descriptif : Organisation d'un cycle de 3 séances de sensibilisation à l'équilibre alimentaire et à l'activité physique, l'hygiène bucco dentaire et le sommeil (pour se positionner dans une approche globale des rythmes de vie) en direction des seniors. Développer les partenariats locaux et institutionnels sur cette thématique.

Publics : Personnes âgées à domicile investies dans une association ou club de loisirs, en logements et foyers pour personnes âgées, en EHPA, en MAPA et MARPA

Territoires : Drôme et Ardèche : - Zones urbaines et semi-urbaines avec accroissement de personnes âgées à petits revenus, - Zone rurales étendues : Drôme : sud et la pointe nord, les zones rurales à l'est, les Baronnie, le Diois, ... ; Ardèche : Plateau Ardéchois, Ardèche méridionale, Vallée de l'Eyrieux, Ardèche verte en priorité

Réalisation : Janvier à Décembre 2013

Porteurs de l'action : IREPS – Délégations Ardèche et Drôme - Financeurs : ARS, Conseil Général Drôme - Partenaires : Clubs et autres structures associatives de loisirs, services personnes âgées des conseils généraux (CODERPA 07 et 26), Mutualité Française, EOVI Drôme Arpica, MGEN, MSA, centres sociaux, CCAS, CLIC, CDPRV, logements et foyers pour personnes âgées, EHPA, MAPA, MAR



**Petits déjeuners et espaces de parole - Valence**

Objectifs : Travailler sur l'équilibre alimentaire et la promotion de l'activité physique auprès des enfants et des parents dans le cadre de la lutte contre l'obésité et la promotion de la santé en général. Proposer aux parents un espace de parole au sein de l'école de leur enfant sur des questions d'éducation (alimentation, mais aussi sommeil, rythmes de vie, autorité....).

Descriptif : 2 petits déjeuners par classe. 8h30 : tables enfants avec un adulte par table, tables parents avec des professionnels et l'enseignant. Proposition d'aliments. 9h30 : retour en classe avec les parents invités à rester jusqu'à 10h30 pour échanger sur diverses thématiques de santé et de parentalité. Intervention ensuite en classe d'un professionnel sur la thématique nutrition. Pause-café des parents dans ou hors l'école sur des thématiques qu'ils souhaitent approfondir.

Publics : 7 classes, élèves de moyenne et grande sections de maternelle, CP et CE1, et leurs parents

Territoires : Valence

Réalisation : Année scolaire 2012-2013

Porteurs de l'action : Ville de Valence – Direction Santé Familles Environnement -Financeurs : Ville de Valence, CAF - Partenaires : Conseil général 26, Education nationale, IREPS, Directions de la ville de Valence

**Séances d'information, de sensibilisation et de promotion de la santé dans les écoles primaires de la Drôme**

Objectifs : Préserver la santé par la promotion d'une alimentation variée et équilibrée et une activité physique régulière

Descriptif : Interventions de prévention primaire dans les classes, à la demande des instituteurs, pour soutenir et accompagner les projets d'école ayant un volet « promotion de la santé ». Animations sur différents thèmes de prévention, (nutrition, sport et santé...) auprès des enfants, afin de promouvoir des comportements favorables à la santé. Informations et conseils sur l'hygiène de vie ou les aliments, en s'appuyant sur les objectifs et recommandations du PNNS

Publics : Elèves des écoles primaires de la Drôme

Territoires : Drôme

Réalisation : Année scolaire 2013/2014 (interventions ponctuelles dans les classes)

Porteurs de l'action : CPAM Drôme -Financeurs : CPAM Drôme -Partenaires : Education nationale

**Prévention des maladies chroniques**

Objectifs : Sensibilisation dans les collèges à une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique en lien avec l'infirmière de l'établissement.

Publics : Scolaires

Territoires : Ardèche

Réalisation : 2013/2014

Porteurs de l'action : AFD 26/07 - Financeurs : CPAM 07

### **Promotion de l'équilibre alimentaire et de l'activité physique en Drôme et Ardèche auprès des publics vulnérables et des jeunes (enfants et adolescents)**

Objectifs : Promouvoir une alimentation équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique et plus largement la question des rythmes de vie en direction des populations défavorisées et des publics jeunes. 1 : Former et accompagner les personnels des structures d'accueil. 2 : Sensibiliser les parents et leurs enfants à l'équilibre alimentaire et à l'activité physique. 3 : Développer et maintenir des partenariats autour de la question de l'organisation de la pause de midi. 4 : Développer les compétences des professionnels et des bénévoles des structures d'aide aux publics en difficulté.

Descriptif : Modalités d'action multiples selon le public visé : - Formations pour les professionnels de l'enfance - Accompagnement dans la construction d'actions en promotion de la nutrition et de l'activité physique - Séances de sensibilisation des parents et des enfants - Développement d'une offre d'accompagnement des communes pour penser la question de la santé avec les différents acteurs concernés - Offre de service pour accompagner des projets visant la diversification de l'offre alimentaire (relais et circuit courts, jardins partagés).

Publics : Professionnels travaillant auprès du public de l'enfance et de l'adolescence. Enfants et adolescents de 0 à 16 ans. Parents d'enfants et d'adolescents, particulièrement ceux issus de quartiers « politique de la ville ».

Acteurs institutionnels : élus, décideurs, équipes de direction des structures d'accueils, acteurs cantines des petites communes Drôme-Ardèche. Objectif 4 : professionnels et bénévoles des épiceries sociales et solidaires, des associations d'aide alimentaire, associations locales d'aide et d'insertion, CHR, SAVS...

Territoires : Territoires isolés de Drôme-Ardèche : Saint Félicien, St Jean en Royans. Territoires CUCS, ZUS, RRS, selon les repérages de l'ORS en sud Rhône Alpes. 4ème objectif : Nyons, Die, Privas, Aubenas, Valence.

Réalisation : Janvier 2013 à fin 2015

Porteurs de l'action : IREPS - Délégations Ardèche et Drôme - Financeurs : ARS, Conseil Général 26, Comité d'Hygiène Sociale (pour les actions drômoises), Ville de Valence (pour les actions de l'agglomération) -

Partenaires : Communes : Privas, Le Teil, La Voulte sur Rhône, Valence, Romans, Montélimar, St Jean en Royans. Education Nationale. CG 26/07 (services PMI, insertion). Associations d'aide alimentaire : Secours Populaire, associations locales, épiceries sociales et solidaires, banque alimentaire,...

### **« Cocktail santé » - Valence**

Objectifs : Sensibiliser les étudiants infirmiers sédentaires aux bienfaits d'une pratique sportive et d'une alimentation équilibrée.

Descriptif : En amont, atelier pour les étudiants porteurs du projet «Préparation d'un repas» organisé par l'ESJ. Le jour J : activités physiques proposées aux étudiants (zumba, athlétisme, taïso, gymnastique douce), sophrologie, relaxation - ateliers culinaires : jeu/test sur des fruits et légumes anciens, réalisation de compositions culinaires. Stand sur la nutrition. Podcast réalisé par des étudiants, financé par l'Aduda et mis en ligne sur le site [www.etudierendromeardèche.fr](http://www.etudierendromeardèche.fr).

Publics : Les étudiants de l'IFSI de Valence, 80 participants à l'action

Territoires : Valence

Réalisation : 7 février 2013 (de l'élaboration du projet à l'évaluation : octobre 2012 à juin 2013)

Porteurs de l'action : Etudiants 2ème année de l'IFSI : Institut Formation Soins Infirmiers de Valence - Financeurs : IFSI Valence, Espace Santé Jeunes Valence (ESJ), LMDE La Mutuelle Des Etudiants - Partenaires : Espace Santé Jeunes Valence (ESJ), Etudiants BTS Diététique EPSECO Valence, LMDE La Mutuelle Des Etudiants, Aduda Valence



### **Manger Bien, Manger Sain**

Objectifs : Participer à la promotion des habitudes de vie favorables à la santé et au bien être des jeunes. Animer un espace « Manger » : équipes d'adolescents « Manger Bien, Manger Sain » qui auront une mission d'information auprès d'autres jeunes (pairs). Améliorer le dépistage des comportements alimentaires pathologiques. Sensibiliser à l'importance du petit déjeuner, par «les p'tits dejs du monde». Actions de prévention de l'alcool et des autres produits psychotropes. Conseils spécifiques pour les adolescents en situations de santé particulières.

Descriptif : Opération «C'est déjà les fêtes, et après» : séances de dégustation, puis entretien particulier avec une diététicienne. Sessions-échos animées par l'équipe Coffee Break. Opération «Gare à la trempette» (intervenant extérieur). Séances de dégustation d'apéritifs sans alcool et grignotage de légumes pour les 34 sessions d'Apérotime.

Publics : Adolescents de 15-18, Jeunes suivis par la Mission locale, jeunes en situation de précarité

Territoires : Le centre ancien de Montélimar (quartier prioritaire) Quartiers ouest de Montélimar (quartiers prioritaires CUCS), Zones Rurales Sud-Drôme et Sud-Ardèche

Réalisation : 01/01/2013 au 31/12/2013

Porteurs de l'action : Atout Jeune - Financeurs : ARS RHONE-ALPES, MILDT,, Conseil Général 26 - Partenaires : ANPAA, TEMPO et SEAD

### **«Santé et travail de nuit et travail posté» ou «Comment gérer au mieux notre santé quand nos horaires de travail nous décalent ?»**

Objectifs : Informer et sensibiliser les salariés travaillant de nuit et en horaires décalées, sur les comportements de santé permettant de diminuer les risques liés à ces horaires. Les risques liés au travail de nuit et au travail en horaires décalés sont : surpoids, problèmes cardio-vasculaires, diabète, dette de sommeil, troubles de la vigilance et fatigue chronique.

Descriptif : Action de prévention collective en milieu professionnel, centrée sur sommeil, alimentation et activité physique : stand informatif avec présence d'une diététicienne, atelier de sophrologie pour la gestion des troubles du sommeil, conseils pour manger équilibrer dans sa gamelle..

Publics : Salariés travaillant de nuit et en travail postés (2/8; 3/8 et 5/8)

Territoires : Territoire couvert par ces 2 services de santé au travail, globalement l'Est de la Drôme

Réalisation : Action réalisée dans 3 entreprises durant l'année 2013. Action reconductible dans les autres entreprises concernées. De 1 à 2 demi-journées par entreprise concernée.

Porteurs de l'action : Services de Santé au travail Interentreprises de Romans (Santé et Travail en Drôme de Collines) et de Crest (service de Santé au Travail de la Vallée de la Drôme)- Financeurs : SSTI et les entreprises concernées

### **Les mardis de la prévention - Forum santé**

Objectifs : Mardis : Sensibiliser le public à 3 maladies chroniques : le diabète, la BPCO et le cancer. Forum santé : Journées d'informations et de dépistage sur le thème « santé vous bien »

Descriptif : Mardi 10 septembre : Forum Santé avec stands et 2 représentations du Théâtre de Jade (théâtre forum) - Mardi 17 septembre : Atelier Alimentation autour de l'équilibre alimentaire et de la lecture d'étiquettes - Mardi 24 septembre : Atelier Activité physique, initiation au Yoga, exercices pour maintenir son - Mardi 1er octobre : Conférences/débats et stands d'information et de dépistages (Diabète, DO et BPCO)

Publics : Mardis : les plus de 50 ans, Forum santé : tout public

Territoires : Mardis : Privas, Forum santé : Annonay, Aubenas, Privas, Guilherand-Granges

Réalisation : 2013

Porteurs de l'action : Mutualité française Rhône-Alpes, CPAM 07, CCAS de Privas, Ligue contre le cancer - Financeurs : MfRA, CPAM 07, CCAS, Ligue contre le cancer - Partenaires : AFD 26/07, Maison des diabétiques, association BPCO, IREPS, MGEN, association APRES (en lien avec la BPCO), Hôpital de Privas



**Dépistage diabète - Conférence : Diabète et prévention**

Objectifs : Prévention primaire (conférence) et secondaire (dépistage) - Sensibilisation à la prévention du diabète

Descriptif : Dépistage diabète (en partenariat avec l'AFD 26/07) sur une journée, et échanges sur cette thématique à l'aide d'un questionnaire. En fin de journée, conférence sur l'importance de la prévention dans la survenue de cette maladie.

Publics : Adultes actifs et retraités adhérant à la MGEFI

Territoires : Romans-sur-Isère (26), Annonay (Nord Ardèche), Aubenas (Sud Ardèche)

Réalisation : 2012 et 2013 (1 journée par action)

Porteurs de l'action : Mutualité française Rhône-Alpes - MGEFI (Mutuelle Générale de l'Economie, des Finances et de l'Industrie) - Financeurs : Mutualité française Rhône-Alpes - Partenaires : AFD 26/07

**Dépistage diabète - Conférence : Alimentation et diabète**

Objectifs : Prévention primaire (conférence) et secondaire (dépistage) - Sensibilisation à la prévention du diabète

Descriptif : Dépistage diabète (en partenariat avec l'AFD 26/07) sur une journée, et échanges sur cette thématique à l'aide d'un questionnaire. En fin de journée, conférence sur l'importance de la prévention dans la survenue de cette maladie.

Publics : Tout public

Territoires : Les Vans (Sud Ardèche)

Réalisation : Novembre 2012 (1 journée)

Porteurs de l'action : MfRA - Eovi mutuelle - Financeurs : MfRA - Eovi mutuelle - Partenaires : AFD 26/07 (avec le Dr James El Farkh) - Hôpital des Vans



## Annexe 2 : Education thérapeutique des patients (diabète, obésité) - Drôme-Ardèche 2012-2013

### Programmes d'éducation thérapeutique des patients autorisés dans le Territoire Sud par l'ARS Rhône-Alpes - 2013

Pathologie	Nom du programme	Structure	Type de structure	Département
Diabète	Education thérapeutique de la personne présentant un diabète	CH ARDECHE MERIDIONALE	ETS public	Ardèche
Diabète	Education thérapeutique concernant la prévention des complications du pied diabétique	CH ARDECHE MERIDIONALE	ETS public	Ardèche
Diabète	Education thérapeutique des patients diabétiques	CH MONTELIMAR	ETS public	Drôme
Diabète	Programme d'éducation thérapeutique pour les patients adultes diabétiques du département de médecine	CH VALENCE	ETS public	Drôme
Diabète	L'école du diabète	CH VALENCE	ETS public	Drôme
Diabète	Education thérapeutique des patientes enceintes atteintes de diabète gestationnel en prévention du diabète de type 2 et des complications materno-foetales	CLINIQUE LA PARISIÈRE	ETS privé	Drôme
Diabète	Education thérapeutique du patient diabétique adulte	HOPITAUX DROME NORD	ETS public	Drôme
Diabète	Education thérapeutique pédiatrique pour l'enfant et l'adolescent diabétique insulino-dépendant	HOPITAUX DROME NORD	ETS public	Drôme
Diabète	Programme d'éducation thérapeutique pour les patients diabétiques du réseau DROMARDIAB	Réseau DROMARDIAB	Réseau	Drôme
Obésité	Education de la personne présentant une obésité morbide	CH ARDECHE MERIDIONALE	ETS public	Ardèche
Obésité	Agissons ensemble	REPOPOP 07	Réseau	Ardèche
Obésité	Prise en charge de l'obésité de l'adulte	CLINIQUE LA PARISIÈRE	ETS privé	Drôme

### Exemples d'actions d'éducation thérapeutique du patient et d'accompagnement du patient (diabétiques, malades chroniques, personnes obèses...) - Drôme-Ardèche 2012-2013

#### Patients diabétiques

##### **Programme d'éducation thérapeutique pour les patients diabétiques du réseau Dromardiab**

Objectifs : Compétences d'auto-soins : compréhension de la maladie et de sa thérapeutique, prévenir et savoir faire face aux situations d'urgence. Percevoir, reconnaître ses symptômes et assurer une auto-surveillance. Compétences d'adaptation : amélioration de sa qualité de vie, se connaître soi-même, savoir gérer ses émotions, savoir se fixer des objectifs et faire des choix.

Descriptif : 3 séances individuelles, 7 ateliers: mieux connaître son diabète et mettre en œuvre une alimentation adaptée, courses au supermarché et lectures d'étiquettes, adaptation de recettes, cours de cuisine et repas, bien surveiller son diabète et ses pieds, mieux comprendre ses médicaments, activités physiques adaptées et traitement.

Publics : Adultes diabétiques du réseau Dromardiab

Territoires : Drôme - Ardèche

Réalisation : Annuelle

Porteurs de l'action : Réseau Dromardiab - Financeurs : ARS - Partenaires : AFD26/07

### ***Education thérapeutique de la personne présentant un diabète, et prévention des complications du pied diabétique***

Objectifs : Améliorer la qualité et le confort de vie de la personne, réduire le nombre d'hospitalisations, réduire les complications, Impliquer le patient et, si nécessaire son entourage, dans le programme pour le rendre acteur de sa pathologie par l'acquisition de compétences en terme de pathologie, de surveillance, de diététique, de traitement et d'activité physique. Eviter le risque de complications du pied diabétique.

Descriptif : 1 : Elaborer avec le patient un diagnostic éducatif en tenant compte de ses besoins, ses attentes et sa réceptivité. 2 : Définir un programme personnalisé avec des priorités d'apprentissage. 3 : Planifier et mettre en œuvre les séances individuelles ou collectives. 4 : Evaluer avec le patient les compétences acquises, du déroulement du programme puis réajuster si nécessaire.

Publics : Adulte ou adolescent hospitalisé en court séjour ou en SSR présentant : - un diabète inaugural ou un diabète insulino-dépendant ou gestationnel, - des complications du diabète, - un haut risque de complications, - des complications du pied diabétique - un déséquilibre du diabète, et acceptant de rentrer dans le programme

Territoires : Bassin d'Aubenas

Réalisation : Annuelle (3 semaines pour le SSR - 1 semaine pour le court séjour)

Porteurs de l'action : Centre Hospitalier d'Ardèche Méridionale - AUBENAS - Financeurs : ARS

### ***Education thérapeutique des patients atteints de diabète de type II***

Objectifs : Apprendre à connaître sa maladie avec les contraintes de traitement et de surveillance. Etre autonome pour la prise en charge. Développer des comportements de prévention des complications. Savoir vivre avec une maladie chronique. Acquisition de compétence en cas d'utilisation de techniques spécifiques d'insulinothérapie sous ses diverses modalités

Publics : Tous patients atteints adultes de diabète de type II

Territoires : Bassin d'Annonay

Réalisation : Annuelle

Porteurs de l'action : Centre Hospitalier d'Ardèche Nord - ANNONAY - Financeurs : ARS

### ***Programme patients adultes diabétiques et programme spécifique initiation pompe insuline externe***

Objectifs : Favoriser une meilleure prise en charge globale médicale et psychosociale du patient diabétique dans son parcours de soins, améliorer la compréhension de la maladie et son vécu/améliorer l'observance et l'acquisition des compétences diététiques auto soins du patient et son entourage, programme et semaine spécifiques d'initiation au traitement par pompe insuline externe, prise en charge spécifique du diabète gestationnel sur site de la maternité

Descriptif : Séances de groupe au cours de la semaine : connaître le diabète, prévention dépistage des complications, comprendre les examens du suivi et son parcours de soins - groupe de parole et observance du traitement - prendre soins de ses pieds - équilibre alimentaire - autocontrôle glycémique gestion pompe insuline externe. Programme spécifiques : séances individuelles d'éducation pendant la semaine avec le patient et son entourage.

Publics : Adultes diabétiques

Territoires : Drôme

Réalisation : Annuelle

Porteurs de l'action : Centre Hospitalier de Valence - Financeurs : ARS - Partenaires : AFD26/07



**Programme d'éducation thérapeutique du patient diabétique adulte de types 1 et 2 et programmes spécifiques : initiation pompe insuline externe, insulinothérapie fonctionnelle, diabète gestationnel**

Objectifs : Connaissance et auto soins de sa maladie chronique.

Descriptif : Séances de groupe : connaissance du diabète, équilibre alimentaire, glycémie capillaire, soins du pied diabétique. Séances individuelles : diagnostic éducatif, suivi des acquis, technique d'injection, consultation infirmière de suivi. Programme spécifiques : connaissance du diabète gestationnel, formation technique à la pompe à insuline, adaptation de l'insulinothérapie à son alimentation et à son mode de vie.

Publics : Adultes diabétiques

Territoires : Drôme

Réalisation : Annuelle

Porteurs de l'action : Hôpitaux Drôme Nord – Romans sur Isère - Financeurs : ARS - Partenaires : AFD26/07

**Programme patients adultes diabétiques et programme spécifique initiation pompe insuline externe**

Objectifs : connaissances sur maladie et traitement, auto-surveillance, pratique et adaptation du traitement, alimentation, prévention des complications

Descriptif : Séances individuelles : connaissance de la maladie et traitement pratique d'auto-soin (glycémie, injection) équilibre alimentaire hypo-hyper adaptation des doses d'Insuline, précautions au niveau des pieds.

Publics : Adultes diabétiques

Territoires : Drôme

Réalisation : Annuelle

Porteurs de l'action : Centre Hospitalier de Montélimar - Financeurs : ARS - Partenaires : AFD26/07

**Patients diabétiques (maladies chroniques)**

Objectifs : Sensibiliser les diabétiques à une alimentation équilibrée

Publics : Patients diabétiques

Territoires : Ardèche

Réalisation : 2013/2014

Porteurs de l'action : Afd 26/07 - Financeurs : Cpm 07

**Patients atteints de pathologies chroniques et/ou obèses**

**Education thérapeutique par l'activité physique adaptée (APA) des patients sédentaires porteurs de maladie chronique et/ou souffrant d'obésité. Programme APA'SANTE**

Objectifs : Favoriser la prise en charge éducative des personnes sédentaires atteintes d'une maladie chronique dès les soins de 1er recours.

Descriptif : Orientation vers un cycle éducatif en activité physique adapté ; Construire un projet personnel d'activité physique ; Favoriser l'accompagnement de la mise en œuvre de ce projet de pratique autonome et régulière d'une activité physique favorable à la santé ; Reprise d'une activité physique ; Travail sur la confiance en soi.

Publics : Patients sédentaires, atteints d'une maladie chronique (diabète, pathologies cardio-vasculaires, maladies respiratoires chroniques, surpoids et obésité, cancers)

Territoires : Ardèche – Drôme : Guilherand Granges, Romans et Crest

Réalisation : Plusieurs fois par an (programme de 20 séances sur 3 mois)

Porteurs de l'action : Réseau DROMARDIAB - Financeurs : ARS/DRJSCS, CHS -Partenaires : Collectif Sud, communes, clubs de sport



### ***Education thérapeutique non médicamenteuse (réhabilitation) pour la prise en charge des patients atteints de pathologie chronique***

Objectifs : Prescription de l'activité physique comme arme thérapeutique non médicamenteuse : Réduire les facteurs de risques cardiovasculaires ; Diminuer la morbi-mortalité ; Eviter l'escalade thérapeutique et l'hospitalisation ; Améliorer les capacités cardiorespiratoires et musculaires ; Maintenir l'autonomie, rompre avec le déconditionnement.

Descriptif : Evaluation du système cardiorespiratoire et métabolique ; Déterminer le premier seuil ventilatoire d'entraînement ; Objectiver les facteurs limitants ; Détecter les contre-indications ; Test d'effort avec VO2 et profil lactique ; Cardiofréquence-mètre : comment l'utiliser pour son entraînement ; Activité physique adaptée supervisée par un éducateur physique adaptée

Publics : Patients atteints d'une pathologie chronique

Territoires : Ardèche

Réalisation : Janvier à décembre 2013

Porteurs de l'action : Centre Médical Sportif (CMS) – Centre Hospitalier des Vals d'Ardèche à PRIVAS - Financeurs : DRJSCS, DDCSPP, Conseil Général 07 - Partenaires : Dromardiab, Ligue contre le cancer, Mutualité, associations sportives

### ***Education thérapeutique du patient : Education de la personne présentant une obésité morbide***

Objectifs : Améliorer la qualité et le confort de vie de la personne, réduire le nombre d'hospitalisations, réduire les complications, Impliquer le patient et, si nécessaire son entourage, dans le programme pour le rendre acteur de sa pathologie par l'acquisition de compétences en terme de pathologie, de surveillance, de diététique, de traitement et d'activité physique. Reprendre une vie sociale, affective et professionnelle se rapprochant le plus de sa vie antérieure.

Descriptif : 1 : Elaborer avec le patient un diagnostic éducatif en tenant compte de ses besoins, ses attentes et sa réceptivité. 2 : Définir un programme personnalisé avec des priorités d'apprentissage. 3 : Planifier et mettre en œuvre les séances individuelles ou collectives. 4 : Evaluer avec le patient les compétences acquises, du déroulement du programme puis réajuster si nécessaire.

Publics : Adulte ou adolescent présentant une obésité morbide, hospitalisé en court séjour, en SSR ou en hôpital de jour, et acceptant de rentrer dans le programme

Territoires : Bassin d'Aubenas

Réalisation : Annuelle (2 semaines)

Porteurs de l'action : Centre Hospitalier d'Ardèche Méridionale - AUBENAS - Financeurs : ARS



