



# MAISON SPORT SANTÉ

by

## SPORT'ALIM

SANTÉ POUR TOUS



## Nutrition

La nutrition (du latin *nutrire* : nourrir) est l'ensemble des processus par lesquels un être vivant transforme des aliments pour assurer son fonctionnement. La nutrition est également une science pluridisciplinaire, comportant deux grands axes. D'une part, la physiologie de la nutrition d'autre part, la psychologie de la nutrition qui analyse le comportement alimentaire de l'individu.

La nutrition intègre les notions d'apports énergétiques (alimentation) et de dépenses énergétique (métabolisme de base, thermogénèse post-prandiale, thermorégulation, croissance, activité physique). C'est ainsi que nous avons souhaité associer la diététique et l'activité physique et sportive dans nos dispositifs.

En effet, la prévention de la malnutrition et de la sédentarité tend à éviter la propagation de maladies déjà très répandues le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et les cancers.

Notre démarche d'accompagnement vise à aider les individus à acquérir ou à renforcer les connaissances et les compétences dont ils ont besoin pour améliorer leurs habitudes alimentaires et leur condition physique en vue de contribuer à un état de bien-être physique, mentale et sociale.

### Programme collectif - nutrition

#### Education nutritionnelle :

L'éducation nutritionnelle est l'ensemble des activités de communication visant la modification volontaire des pratiques qui ont une incidence sur l'état nutritionnel dans la perspective d'une amélioration de la santé physique, mentale et sociale.

Pour cela, nous nous adaptons au public que nous accompagnons. Nous proposons des actions ponctuelles (journée de sensibilisation, forum...) mais aussi des actions plus durables dans le temps (stage, séjours, programme d'éducation). Concrètement, il s'agit de proposer un accompagnement basé sur des ateliers d'éducation nutritionnelle autour de l'équilibre alimentaire pour amener les participants à se responsabiliser face à leurs choix alimentaires, ainsi que des séances d'activités physiques et sportives, en vue de donner aux participants des moyens simples, variés et ludiques d'augmenter leur niveau d'activité physique et par conséquent d'améliorer leur condition physique.

Nous adaptons nos contenus et notre discours aux spécificités des publics que nous accompagnons (jeunes enfants, adolescent(e)s, familles, femmes, sportifs, seniors, personnes avec handicap...).

Nos terrains d'intervention sont divers (centres sociaux, écoles, associations, services municipaux, ...) afin que chacun devienne acteur dans l'acquisition de connaissances et de compétences relatives à sa santé et puisse à son tour délivrer des messages de santé public dans son champ d'action (enseignants en établissement scolaire, référents famille/parentalité, médiateurs interculturels, personnel municipal, coach sportif...).