

# Flash diffusion



Thème : « Mieux manger pour vivre mieux »



Placé sous le Haut Patronage du ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, **la 27ème Semaine du Goût aura lieu du 10 au 16 octobre 2016.**

L'édition 2016 placée sous **le thème du « Mieux manger pour vivre mieux »** s'annonce riche en événements et enseignements.

A cette occasion, voici une sélection de documents que l'IREPS met à votre disposition **dans la limite des stocks disponibles.** Pour en savoir plus : [[www.legout.com](http://www.legout.com)]

Public : Adolescents	
	<p><b>J'aime manger, j'aime bouger</b></p> <p><b>Cette brochure</b> destinée aux adolescents (niveau collège) cherche à les sensibiliser à l'importance de l'alimentation et de l'activité physique, en jouant moins sur la santé que sur la forme physique, la convivialité et l'image de soi. Les principaux repères du PNNS sont déclinés de manière très pratique, avec des astuces et des recettes-minute ; des portraits permettent d'aborder au plus près les préoccupations des jeunes.</p>
Public : Tout public	
	<p><b>Manger, bouger, c'est la santé</b></p> <p><b>Cette affiche</b> illustre de manière schématique les conseils du PNNS sur l'activité physique et les repères nutritionnels : 30 min d'exercices par jour, de l'eau à volonté, des céréales à chaque repas selon l'appétit, des fruits et légumes au moins 5 par jour, 3 produits laitiers par jour, viande, poisson ou œuf 1 à 2 fois par jour et limiter les graisses, sucres et le sel.</p>

	<p><b>Au moins 5 Fruits et Légumes par jour.</b></p> <p><b>Cette affiche</b> poursuit l'un des 3 objectifs nutritionnels du Programme Les Ecoles Carambole : Augmenter la consommation de fruits et de légumes,</p>
	<p><b>De l'Eau à volonté.</b></p> <p><b>Cette affiche</b> poursuit l'un des 3 objectifs nutritionnels du Programme Les Ecoles Carambole : Augmenter la consommation d'eau</p>
	<p><b>Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour.</b></p> <p><b>Cette affiche</b> poursuit l'un des 3 objectifs nutritionnels du Programme Les Ecoles Carambole : Augmenter la consommation de fruits et de légumes,</p>
	<p><b>La courbe des repères</b></p> <p><b>Cette fiche</b> représente de manière schématique les conseils du PNNS sur l'activité physique et les repères nutritionnels Elle est exclusivement réservée aux utilisateurs du classeur "Alimentation Atout Prix".</p>
	<p><b>"Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort"</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> simple porte sur l'une des 9 recommandations nutritionnelles du PNNS : « Manger au moins 5 fruits et légumes par jour ». Il rappelle que les fruits et légumes constituent une alternative à la consommation de produits gras et sucrés, à tout moment de la journée.</p>
	<p><b>"Les féculents, un plaisir à chaque repas"</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> simple porte sur l'une des 9 recommandations nutritionnelles du PNNS : « Des féculents à chaque repas selon l'appétit ». Il rappelle que les féculents permettent de 'tenir entre les repas' et constituent l'un des principaux facteurs de prévention du grignotage.</p>
	<p><b>"Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour c'est essentiel !"</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : que nous apporte ces aliments, comment les cuisiner, comment faire si l'on est végétarien, comment faire si les enfants boudent la viande et le poisson ...</p>

	
	<p><b>"3 produits laitiers par jour ? Vive la variété !"</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : que nous apportent les produits laitiers, comment bien les consommer au quotidien tout en surveillant sa ligne, comment apprendre à les choisir, que faire si l'on ne les aime pas, quels sont les besoins spécifiques des enfants et des adolescents, etc.</p>
	<p><b>"Le sel : comment limiter sa consommation ?"</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : que nous apporte le sel, pourquoi en consommons-nous trop, comment réduire sa consommation, comment donner du goût aux plats sans l'utiliser systématiquement, etc.</p>
	<p><b>"Limitez votre consommation de sucre tout en restant gourmand"</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> délivre les conseils essentiels pour connaître, comprendre et appliquer ce conseil : pourquoi limiter le sucre, comment connaître les produits sucrés pour mieux gérer sa consommation, comment manger moins sucré etc.</p>
	<p><b>"Matières grasses : savoir les choisir et réduire sa consommation"</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : les différentes qualités de matière grasse, matières grasses visibles et cachées, comment les choisir, astuces pour limiter la consommation de matière grasse des enfants, produits allégés, choix des aliments, modes de cuissons, etc.</p>
	<p><b>"De l'eau sans modération !"</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : pourquoi et comment l'eau est-elle la seule boisson nécessaire pour vivre et rester en bonne santé, quel type d'eau choisir, les différentes manières de boire de l'eau, le light, comment faire boire plus d'eau aux enfants, les jus de fruits, l'alcool, eau et effort physique, etc.</p>
	<p><b>"Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé"</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : pourquoi bouger plus, l'âge est-il un obstacle, astuces pour ne pas se lasser, motiver les enfants, etc.</p>
	<p><b>Le guide alimentaire pour tous</b></p> <p><b>Ce guide</b> alimentaire donne une information simple et des repères concrets pour une alimentation quotidienne favorable à la santé. Son originalité est de proposer des</p>

	<p>conseils adaptés à la personnalité de chacun, chaque chapitre s'adressant à un type de consommateur particulier</p>
	<p><b>La santé vient en bougeant</b></p> <p><b>Ce guide</b> propose des moyens faciles et pratiques pour atteindre la quantité d'activité physique recommandée par le Plan national nutrition santé (PNSS).</p>
	<p><b>La Guadeloupe : une grande diversité de fruits, légumes et féculents</b></p> <p>Réalisé par le Programme Jafa de Guadeloupe, <b>le livret</b> « La Guadeloupe : une grande diversité de fruits, légumes et féculents. » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présente brièvement le Programme Jafa de Guadeloupe (objectifs, public concerné, recommandations...),</li> <li>• Met en avant la richesse et les bienfaits des fruits, légumes et féculents des Antilles,</li> <li>• Répond à différentes questions sur la problématique chlordécone (associée au végétal),</li> <li>• Propose des recommandations permettant au quotidien de limiter son exposition à cette molécule.</li> </ul>
<p><b>Public : Parents</b></p>	
	<p><b>Le guide nutrition de la naissance à trois ans</b></p> <p><b>Cette brochure</b> est extraite du Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents, dont elle reprend la première partie consacrée à la petite enfance</p>
	<p><b>La santé vient en mangeant et en bougeant</b></p> <p><b>Ce guide</b> se propose d'aider les parents à répondre aux questions liées à l'alimentation de leurs enfants. Trois périodes sont prises en considération : la petite enfance (de la naissance à 3 ans) ; de l'enfance à la préadolescence (de 3 à 11 ans) ; l'adolescence.</p>
<p><b>Public : Aveugles et malvoyants / Personnes sourdes</b></p>	
	<p><b>Manger, bouger, c'est la santé !</b></p> <p><b>Cette affiche</b> rassemble les 10 conseils essentiels du programme national nutrition-santé sur l'alimentation et l'activité physique. Elle est illustrée par des dessins très clairs et a été conçue pour (et avec) le public malvoyant.</p>
	<p><b>Manger bouger c'est la santé !</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> adapté au public sourd (traduction du titre en langue des signes, illustrations explicites, etc.) donne les repères nutritionnels et les recommandations du Programme national nutrition-santé (PNNS) : 5 fruits et légumes par jour, des céréales ou féculents à chaque repas, 3 laitages par jour, 1 ou 2 viande, poisson ou œuf par jour, limiter les graisses, le sucre et le sel, boire de l'eau à volonté.</p>

## Public : Femmes



### Vous avez un projet de bébé ? Pensez dès maintenant à la vitamine B9... et parlez-en à votre médecin

**Affiche** incitant les femmes désireuses d'avoir un enfant ou enceintes à aborder la question de la vitamine B9 (acide folique ou folates) avec leur médecin.



### Le guide de l'allaitement maternel

**Ce guide** sur la pratique et l'accompagnement à l'allaitement maternel contient des informations simples et illustrées, des réponses aux questions les plus fréquentes, des conseils et des informations pratiques, des ressources et des adresses utiles pour un accompagnement dans la poursuite de l'allaitement maternel au jour le jour.



### Le guide nutrition pendant et après la grossesse La santé vient en mangeant et en bougeant

**Ce guide** se propose d'aider les femmes enceintes ou désirant avoir un enfant à répondre aux questions liées à leur alimentation pendant la période de grossesse dans le but d'assurer une bonne santé au futur bébé. Il comporte des informations et des conseils simples à suivre au quotidien dès l'arrêt de la contraception, puis pendant la grossesse et enfin pendant l'allaitement, si la maman choisit de nourrir son enfant au sein.



### Vous avez un projet de bébé ? Pensez dès maintenant à la vitamine B9

**Ce dépliant** informe les femmes de ces recommandations et les met en garde contre l'automédication (pas d'achat de compléments alimentaires sans en parler au médecin car en plus des folates, ils peuvent contenir d'autres vitamines ou oligoéléments dont la consommation en quantité élevée est contre-indiquée).



### Les Folates N'attendez pas d'être enceinte pour les inviter à table !

**Dépliant** - "Une alimentation variée riche en folates, complétée par un supplément nutritionnel obtenu sur prescription, est essentielle plusieurs semaines avant le début de votre grossesse".

## Public : Séniors/Personnes âgées



### Mémorandum nutrition

**Ce dépliant** édité dans le cadre du Programme national nutrition-santé est destiné aux personnes âgées. Il rappelle les repères de consommation des sept catégories d'aliments et les grands principes de nutrition.



## Public : Professionnels



### Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé du "Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents"

**Ce guide** a pour vocation d'apporter aux professionnels de santé des éléments de réponse et de dialogue avec leurs patients et de les accompagner dans leur démarche d'information et d'éducation pour la santé

	<p><b>Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées</b></p> <p><b>Ce guide</b> est destiné aux proches – conjoint, enfant, membre de la famille, ami – mais aussi aux aidants professionnels. Il donne nombre d'informations, de conseils et d'astuces pour accompagner la personne âgée au quotidien.</p>
	<p><b>Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé des "Guide nutrition à partir de 55 ans" et "Guide nutrition pour les aidants des personnes âgées"</b></p> <p><b>Ce livret</b>, destiné aux professionnels de santé, accompagne deux autres guides destinés au grand public : l'un pour les personnes à partir de 55 ans sans problème de santé majeur ou perte d'autonomie et le second pour les aidants, familiaux ou professionnels (auxiliaires de vie, etc.) des personnes âgées fragiles.</p>
	<p><b>Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé du "Guide alimentaire pour tous"</b></p> <p><b>Ce guide</b> fournit les arguments scientifiques qui ont permis d'établir les recommandations nutritionnelles du Programme national nutrition-santé (PNNS) et permet d'aborder, de façon simple et concrète, les questions des patients relatives à l'alimentation.</p>
	<p><b>Produits sucrés, féculents et santé : que conseiller ?</b></p> <p><b>Ce dépliant</b> "Repères pour votre pratique" rappelle les objectifs du PNNS en la matière et précise les conseils que le médecin peut proposer à ses patients afin d'augmenter la consommation de glucides complexes et de réduire celle de glucides simples.</p>
	<p><b>Surpoids de l'enfant : le dépister et en parler précocement - Repères pour votre pratique</b></p> <p><b>Le dépliant</b> donne des conseils pour l'écoute et l'accompagnement du patient (exemples de questions pour explorer le vécu, les habitudes et les représentations de la famille et de l'enfant), rappelle les facteurs environnementaux et sociaux qui se rajoutent aux facteurs génétiques et aux comportements individuels en matière de surpoids et d'obésité</p>
	<p><b>Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé du "Guide nutrition des pendant et après la grossesse"</b></p> <p><b>Ce livret</b> a pour vocation d'apporter aux professionnels de santé des éléments de réponse et de dialogue avec leurs patientes sur le poids à suivre, l'allaitement maternel, la prévention de l'allergie, la prévention des risques microbiens, l'appétit, l'activité physique, etc.</p>
	<p><b>Utiliser le disque d'indice de masse corporelle en pratique clinique</b></p> <p><b>Pochette</b> réunissant un ensemble d'outils destinés aux professionnels de santé pour repérer et prévenir l'obésité des enfants et des adultes :</p>
	<p><b>Léo et l'eau</b> Coll. "Les chemins de la santé"</p> <p><b>Cet outil</b> est destiné aux professionnels scolaires et périscolaires (cycle III de l'école primaire).</p>

	<p>Il est composé d'un livret pédagogique à l'usage de l'enseignant, de 28 livrets et 28 carnets personnels pour les enfants, d'un jeu collectif, d'une frise de 5 panneaux et de fiches d'évaluation.</p>
	<p><b>Léo et la terre</b> - Coll. "Les chemins de la santé"</p> <p><b>Cet outil</b> est destiné aux professionnels scolaires et périscolaires (cycle III de l'école primaire). Il est composé d'un livret pédagogique à l'usage de l'enseignant, de 28 livrets et 28 carnets personnels pour les enfants, d'un jeu collectif, d'une frise de 5 panneaux et de fiches d'évaluation.</p>

**L'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé -IREPS**

6 Résidence Casse, rue Daniel Beupérthuy, 97100 Basse-Terre

Tél. : 05 90 41 09 24 - Fax : 05 90 81 30 04 - Courriel : ireps@ireps.gp / Site internet : www.ireps.gp