



**Promotion  
Santé**  
Normandie



# Dispositif Nutrition Précarité

Séminaire NÉO du 25 avril 2025

*Précarité alimentaire en Normandie : partageons les constats pour mieux agir*  
*Session thématique « Précarité alimentaire et santé » 14h – 15h*

Christelle CAMUS, chargée de projet  
ccamus@promotion-sante-normandie.org

[www.promotion-sante-normandie.org](http://www.promotion-sante-normandie.org)



- La **sécurité alimentaire** renvoie à 4 dimensions : la disponibilité des denrées, l'accès à celles-ci, leur utilisation (sélection de produits, conservation, préparation), la régularité de ces trois éléments dans le temps.
- La **précarité alimentaire** fait référence à des enjeux liés à l'accès à l'alimentation déjà disponible dans l'environnement des personnes.
- Dans une situation de précarité alimentaire, **les individus adoptent diverses stratégies pour faire face au « manque »**.
  - Limitation des achats de produits frais
  - Revalorisation des restes alimentaires pour un prochain repas
  - Diminution du nombre et de la fréquence des repas
  - Apport différentiel de l'alimentation au sein de la famille...

Source : Promotion Santé Grand Est



La précarité alimentaire découle de l'interrelation entre différentes dimensions de la précarité (emploi, logement, énergie...)



**La lutte contre la précarité alimentaire ne peut se faire sans agir sur la précarité globale**



**La précarité alimentaire peut être appréhendée comme entrée pertinente** pour une meilleure compréhension de la précarité de manière générale



Les personnes en situation de précarité **connaissent l'importance d'une alimentation saine, mais la considèrent difficilement atteignable dans leurs conditions de vie**



### Recommandations issues du livret

- **Penser les actions au-delà des seules épiceries, des seuls ateliers cuisine** (précarité alimentaire = ne pas avoir la possibilité de cuisiner  $\neq$  ne pas savoir cuisiner)
- **Développer l'autonomie et respecter la dignité** des personnes (permettre de choisir les produits alimentaires selon leurs préférences)
- **Maintenir ou développer le lien social** pour rompre l'isolement et l'exclusion (atelier cuisine, repas partagé, jardin partagé)
- **Former les professionnels** qui interviennent auprès des publics à l'alimentation (éviter les messages « moralisateurs »)

# NUTRITION PRÉCARITÉ

## CONSTRUIRE UN PROGRAMME D'ATELIER NUTRITION FAVORABLE À LA SANTÉ POUR DES PUBLICS EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

Vous souhaitez développer des ateliers nutrition ou enrichir leurs contenus, en y incluant des messages de santé afin d'améliorer l'état de santé et la qualité de vie des personnes de vos publics, le dispositif Nutrition Précarité est fait pour vous.

Le Dispositif Nutrition Précarité intègre un temps d'accompagnement individuel des structures (9 heures) et une journée annuelle d'échanges de pratiques.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GLOBAUX

- › Acquérir des connaissances sur les recommandations nutritionnelles en matière d'alimentation et d'activité physique
- › Identifier les déterminants de l'alimentation et de la pratique d'activité physique pour mieux comprendre les comportements nutritionnels des bénéficiaires
- › Connaître les compétences psychosociales pouvant être mobilisées pour délivrer des messages santé
- › Identifier les différentes étapes de la méthodologie de projet pour construire un atelier nutrition précarité

### CONTENU

- › Introduction aux compétences psychosociales
- › Ce que manger veut dire... pour la population générale et pour les personnes en situation de précarité
- › Les bienfaits des activités physiques et sportives et recommandations de l'OMS
- › L'équilibre alimentaire en pratique et recommandations du PNNS
- › Les signaux corporels comme régulateurs
- › Travail sur la posture d'accompagnement, inscrire les changements d'habitudes alimentaires en situation de précarité
- › Alimentation et enjeux écologiques : intégrer les circuits courts, de saison, le BIO, le fait maison, la complémentation protéique
- › Optimiser la réussite d'un atelier nutrition

### PUBLICS VISÉS

Professionnels du social et médicosocial animant des ateliers nutrition qui développent la dimension santé ou qui souhaiteraient enrichir leurs contenus avec des messages santé adaptés à leurs publics  
Condition : inscription obligatoire de deux personnes par structure

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis

### DURÉE DE LA FORMATION

› 4 jours

### COÛT DE LA FORMATION

Coût pédagogique pris en charge par l'ARS et la DRAAF

### CONTACT

02 32 18 07 60  
formation@promotion-sante-normandie.org

# FORMATION LE DISPOSITIF AUJOURD'HUI

### Soutien financier



### Coordination



### Partenaires

Diététiciennes  
nutritionnistes



### Conditions d'accès



#### Structures du social et du médico-social

*Centre Communal d'Action  
Sociale, Centre Social, CHRS,  
Associations, Epicerie sociales...*



**Avoir un projet** d'animation  
d'atelier nutrition

**Gratuit**  
pour les participants

**Candidatures en  
ligne**



**Binôme de participants**

### Le dispositif

4j

Diététicienne-nutritionniste

Alimentation  
Compétences  
psychosociales  
Méthodologie de projet

Association Siel Bleu

Module activité physique

9h

**Accompagnement individuel  
des structures**



1j

**Journée annuelle  
d'échanges de pratiques**



### Le dispositif

4j

**Temps collectif de  
formation**

Diététicienne-nutritionniste

Alimentation  
Compétences  
psychosociales  
Méthodologie de projet

Association Siel Bleu

Module activité physique

↑  
44 professionnels  
formés en 2024

9h

**Accompagnement individuel  
des structures**



↑  
24 structures  
accompagnées en 2024

1j

**Journée annuelle  
d'échanges de pratiques**



# TEMPS COLLECTIF DE FORMATION (1)

## Alimentation – Précarité – Méthodologie de projet

### PROGRAMME

#### 1<sup>re</sup> journée – Alimentation-Nutrition

Présentation de la formation et des participants

Recueil des attentes des participants

##### Introduction aux compétences psychosociales

**Ce que manger veut dire...** pour la population générale et pour les personnes en situation de précarité : les représentations alimentaires et les signaux corporels, émotionnels et cognitifs

#### 2<sup>e</sup> journée – Alimentation-Nutrition

**L'équilibre alimentaire** en pratique

**Les signaux corporels** comme régulateurs

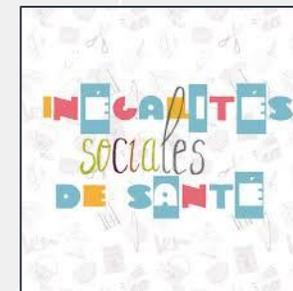
**Optimiser la réussite d'un atelier nutrition**

#### 3<sup>e</sup> journée – Alimentation-Nutrition

**Posture d'accompagnement**, inscrire les changements d'habitudes alimentaires en situation de précarité

**Alimentation et enjeux écologiques** : intégrer les circuits courts, de saison, le BIO, le fait maison, la complémentation protéique

Ouverture sur les suites de la formation en individuel/par structure



Messages  
santé



Filières  
courtes



# TEMPS COLLECTIF DE FORMATION (1)

## Module Activité Physique

### Programme Formation Nutrition Précarité : Module activité physique



**Durée :** 7.00 heures (1.00 jours)

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'intérêt de préserver son capital santé
- Renforcer les connaissances des animateurs sur l'activité physique et ses bienfaits
- Savoir délivrer des messages « santé » aux bénéficiaires des ateliers en mobilisant, chez eux, leurs connaissances du bien bouger
- Favoriser la pratique d'activité physique quotidienne chez les bénéficiaires

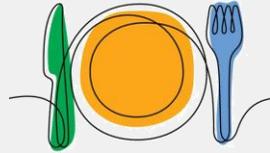
#### Contenu de la formation

- Module 1 : Précarité, sédentarité et problématiques de santé (2h30)
  - Définir la sédentarité
  - Les bienfaits des activités physiques et sportives et recommandations de l'OMS
- Module 2 : Activité physique (1h30)
  - Définir l'activité physique
  - Intérêt des exercices d'échauffement, d'étirement, de relaxation dans la prévention santé
- Module 3 : Pourquoi pratiquer une activité physique (3h)
  - Impact de l'activité physique sur différentes pathologies chroniques
  - Comment mettre en pratique les bénéficiaires
  - Comment maintenir la pratique sur du long terme

# TEMPS COLLECTIF DE FORMATION (1)

## Satisfaction des participants

Participants  
**100% satisfaits**



« formation à la fois **pratique et théorique** qui chamboule nos représentations et qui a la richesse de s'adapter à divers domaines »

« permet de développer une autre (nouvelle approche) santé nutrition »

« Les apports de connaissance vont me permettre **d'être plus efficace dans les messages et dans la manière de passer les messages** »

« **les exercices physiques** utilisés tout au long de la journée **pourront être réutilisés avec nos bénéficiaires** »

« ce module m'a donné **l'envie d'intégrer de l'activité physique dans mon projet alimentation** »

« la formation m'a permis de prendre conscience que **l'activité physique est plus présente qu'on ne le pense dans nos quotidiens** pour permettre à notre public de relativiser »

# ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DES STRUCTURES (2)

## Ce qui est travaillé lors de l'accompagnement et exemple

### Rédaction d'une synthèse

- Travail des objectifs et des contenus des séances
- Comment mobiliser les publics ?
- Comment gérer un groupe ?
- Comment évaluer les séances ?
- Intégrer les Compétences Psychosociales dans les séances
- Travail autour des techniques d'animation
- Partage d'outils



Laetitia a suivi une formation "Nutrition Précarité"

Formation qui permet d'enrichir le contenu des ateliers cuisine, en y incluant des messages de santé afin d'améliorer l'état de santé et la qualité de vie des publics en situation de précarité.

*Les ateliers cuisine du centre social Flora Tristan (Cherbourg)  
Vidéo 3'35, février 2025*

# JOURNEE ANNUELLE D'ECHANGES DE PRATIQUES (3)

## Programme 2024

Réussir son atelier Nutrition Précarité  
JOURNEE D'ECHANGES DE PRATIQUES  
En visioconférence, le 29 NOVEMBRE 2024

Les compétences psychosociales au cœur de vos projets  
Nutrition Précarité

MATIN (10h – 12h30)

- **Les compétences psychosociales (CPS) : actualités**
  - Nouvelle classification de Santé Publique France
  - Instruction interministérielle > vers une Génération CPS 2037
  - Quelles compétences psychosociales travailler en priorité ?
  - Les compétences psychosociales en vidéo
- **Ressources utiles**
- **On teste des outils !**

APRES-MIDI (13h30 – 16h)

- **Comment insérer les compétences psychosociales dans son projet Nutrition Précarité ?**

L'après-midi se présentera sous un format **d'échanges de pratiques** entre les participants. Vous aurez la possibilité d'enrichir vos projets Nutrition Précarité avec le partage de nouveaux outils, nouvelles ressources, nouvelles perspectives.

A l'issue de l'après-midi, nous construirons une **boîte à outils** Compétences Psychosociales - NUTRITION PRECARITE.



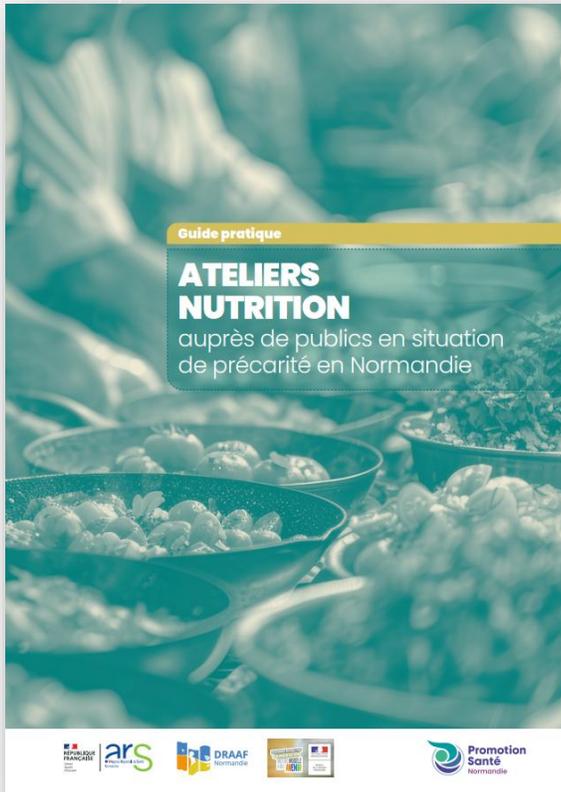
Une boîte à outils  
CPS – Nutrition Précarité



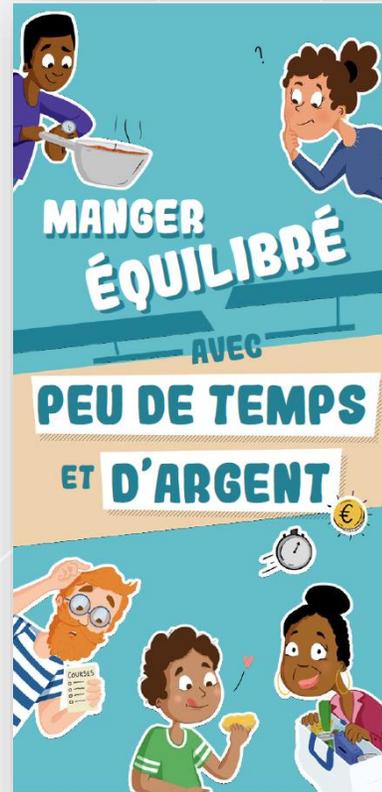
<https://www.promotion-sante-normandie.org/cps>

22  
participants

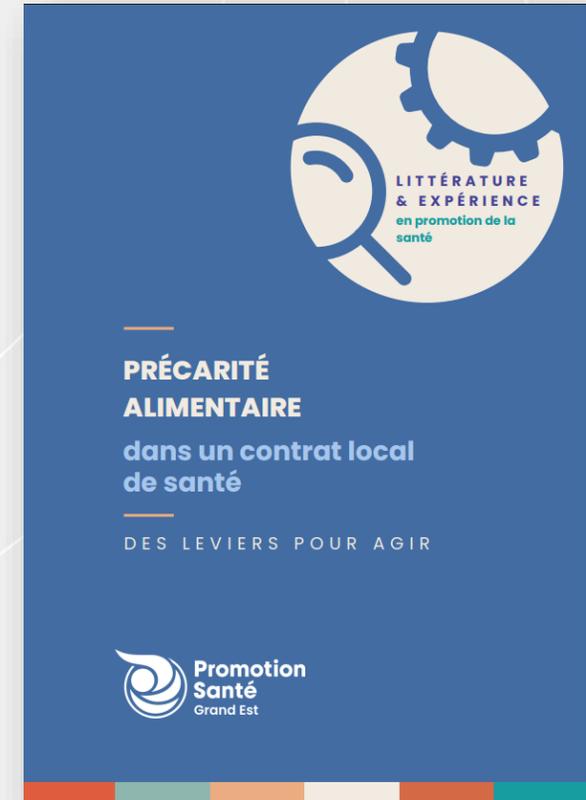
# RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



[Ateliers nutrition en Normandie](#)



[CERIN précarité alimentaire](#)



[Précarité alimentaire dans un CLS](#)