



Synthèse du projet « Vers un changement durable » à destination des professionnels de l'action publique

1) Le contexte

Le projet « Vers un changement durable » est un dispositif d'accompagnement ambitieux, à destination de personnes en situation d'obésité, qui a permis la création d'un programme pilote d'éducation visant à renforcer la motivation au changement alimentaire pérenne. Ce projet est basé sur l'organisation de séances d'éducation thérapeutique, pilotées par l'association Rest'O, et d'ateliers cuisine pilotés par les Anges Gardins en partenariat avec Rest'O. De manière complémentaire, une distribution de paniers de légumes bios et solidaires a également été proposée à chaque participant en complément des interventions pédagogiques et afin de pérenniser concrètement les changements.

2) La démarche

a- La mobilisation

Le recrutement des personnes souhaitant participer à ce dispositif d'accompagnement est particulièrement pertinent dans les centres sociaux. En effet, le public cible étant des personnes en situation d'obésité et de précarité, il est intéressant de se rattacher à un acteur local, en lien direct avec les personnes.

b- Les ateliers pédagogiques

L'association Rest'O propose une session de 9 séances de groupe. Elles sont animées par une psychologue et une diététicienne, avec l'appui d'un éducateur médico-sportif. Lors de ces séances, les personnes qui participent sont motivées aux changements de comportement par 3 approches :

- approche cognitivo-comportementale permettant de retrouver estime de soi, sentiment d'auto-efficacité, sensations de faim et de satiété ;





- informations pratiques sur les aliments (étiquettes, courses, gestion des achats, consommation)

- (ré)initiation au mouvement et à la mobilité.

En lien avec les structures sociales du territoire, des séances de sport (aquagym par exemple) et de sophrologie peuvent être proposées.

Le contenu des séances est présenté en annexe.

Afin de mettre en œuvre correctement ce programme, une formation par l'association Rest'O est proposée à toute personne souhaitant réaliser cet accompagnement.

D'autres documents sont utilisés de manière individuelle par le patient comme :

- L'autoquestionnaire (réalisé au début et à la fin des sessions)
- Le document « Les objectifs que je me fixe »
- Une lettre à destination du médecin traitant permettant de faire le lien

c- Les ateliers cuisine

Des ateliers de cuisine mensuels en groupe peuvent être proposés, sous la forme d'une véritable formation de 8 mois, visant à développer fortement les compétences culinaires et l'autonomie des personnes (maîtrise de différentes techniques de base, de différents types de cuissons, d'associations d'aliments classiques et équilibrés, meilleures capacités organisationnelles, maîtrise du temps, du budget, des quantités... dans le respect des préférences gustatives et des contraintes sociales et économiques des participants). La participation à ces ateliers est proposée aux personnes ayant suivi les sessions pédagogiques proposées en amont.

Un exemple de contenu de séances des ateliers proposés dans le cadre du projet « vers un changement durable » est présenté en annexe.

L'approche du formateur lors de ces ateliers cuisine est essentielle au bien-être des participants. Il est important en effet d'être non jugeant et déculpabilisant concernant cette thématique du « bien manger » qui peut parfois être anxiogène.

d- Les abonnements à des paniers de légumes

L'abonnement à un panier hebdomadaire de légumes est également proposé, pendant 8 mois, pour renforcer et ancrer les compétences culinaires nouvellement acquises, tout





en favorisant l'adoption de nouvelles habitudes de consommation alimentaire (consommation de légumes, et de produits frais et bruts). Dans les départements du Nord et du Pas de Calais, il est possible de trouver un point relais de la structure Terre d'Opale avec laquelle le projet « vers un changement durable » a été proposé (voir le site internet <https://terredopale.fr/>).

Dans d'autres régions, afin de trouver un système de panier similaire, n'hésitez pas à contacter les structures responsables du développement de l'agriculture biologique.

Afin de renforcer l'accompagnement des participants vers un changement durable de leur alimentation, un kit d'autonomie alimentaire est disponible sur le site internet des Anges Gardins

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/articles/2018-09/outil-propos-dans-le-cadre-des-projets-alimenmarche-et-vers-un-changement>

Ces fiches sont transmises aux participants et permettent de mieux connaître et reconnaître les légumes de saison et d'éveiller les consciences sur les pratiques alimentaires actuelles.

D'autres outils sont également disponibles comme les manuels de « Cuisine pour tous » et « Reste ».

3) Les résultats attendus

La mise en place de cette action permet une modification des comportements alimentaires des participants afin de tendre vers un plus grand bien-être, un meilleur équilibre alimentaire et une plus grande autonomie (capacité à faire soi-même et à mettre en œuvre des comportements favorables à la santé). Il permet également aux participants de sortir de la solitude et de reprendre confiance en eux concernant la question alimentaire.

4) Les facteurs de réussite et les points de vigilance

Les facteurs de réussite sont les suivants :

- travailler avec les partenaires sociaux du territoire
- instaurer une bonne dynamique de groupe entre les participants
- être dans une approche bienveillante, non jugeante et non culpabilisante
- mettre en place le projet avec différents métiers du corps médical (psychologue, diététicienne...)
- dé-dramatiser l'acte de cuisiner et se nourrir

Les points de vigilance :





- bien choisir les créneaux des ateliers cuisine en fonction de la disponibilité des participants
- proposer des recettes rapides, simples et gourmandes, reproductibles au quotidien

Coordonnées :

Rest'O

Carole DEBAILLEUL coordinatrice de l'association REST'O

Téléphone au : 06.67.52.09.96

Adresse: 6, rue du Pr Laguesse

USN B ancienne Clinique Fontan

CHRU de Lille

59037 Lille Cedex

Mail: changerpournieuxetre@gmail.com

Les Anges Gardins

Bien vivre alimentaire

Téléphone au : 07 69 12 19 99

Adresse : 800 rue du Pont d'Oye

62162 Vieille-Eglise

Mail : bienvivrealimentaire@angesgardins.fr



ANNEXE : LE CONTENU DES SÉANCES PÉDAGOGIQUES

Séance 1 :

Guide alimentaire. Être à l'écoute de son corps : reconnaître ses sensations de faim/satiété.

Séance 2 :

Guide alimentaire (suite). Comment organiser sa journée alimentaire en fonction de son rythme de vie.

Séance 3 :

Comment augmenter son activité physique en fonction de ses possibilités.

Séance 4 :

Organisation de sa journée alimentaire (suite). Apprendre à faire la différence entre la faim et les envies de manger, comprendre pourquoi on mange.

Séance 5 :

Gestion des envies de manger (suite). Que faire d'autre que manger en cas d'envie de manger : quand je m'ennuie, quand je suis stressé, quand je vois des publicités d'aliments... Dégustation.

Séance 6 :

Lecture des étiquettes nutritionnelles : apprendre à choisir les aliments compliqués sans se laisser influencer par les emballages (ex : plats cuisinés, produits laitiers, biscuits...)

Séance 7 :

Exercices adaptés en fonction des possibilités de chacun (posture, échauffement articulaire et dynamique, tonification, étirements).

Séance 8 :

Image de soi, de son corps, regard des autres : apprendre à se voir différemment, à s'accepter, à s'aimer.

Séance 9 :

Bilan et entretiens individuels

ANNEXE : LES ATELIERS CUISINE

Recettes réalisées	Légumes/ fruits utilisés	Céréales / légumineuses / tubercules utilisés	Source de protéines	Techniques utilisées	Thèmes abordés
Curry de légumes et volaille Gâteau choco / compote	Chou, Carotte, pomme de terre, Panais, Céleri, poireau	Pomme de terre	Volaille	Cuisson à l'étouffée Cuisson au four	Sensations alimentaires, groupes d'aliments, portions, rythme
Salade lentilles-carottes-cumin Tarte tatin de navets + salade verte Pommes au four	Carotte, navet, salade Pomme	Farine lentilles	lentilles	Pate à tarte « express »	Présentation du programme, évaluation
Radis-salade Papillote de volaille aux légumes et quinoa Verrine fromage blanc à la rhubarbe	Salade, Radis Poireau, Carotte Rhubarbe	Quinoa	Volaille Fromage blanc	Papillote	Les fruits et légumes : Saisonnalité, qualité, origine ...
Taboulé de chou-fleur ou brocoli Salade de lentilles corail et boulghour aux légumes frais Ile flottante aux fraises	Chou-fleur ou brocoli Carotte, courgette fraises	Lentilles corail Boulghour	Lentille	Salade froide	Légumes secs et céréales
Pesto d'épinards ou persil Salade d'été et jambon Brownie choco-courgette	Epinards ou persil p.de terre, tomate, concombre, h.verts courgette	Pomme de terre	jambon	Pesto Dessert aux légumes	Signes et labels de qualité
Spaghettis de courgettes à la sauce tomate, œufs, riz Clafouti aux fruits d'été	Courgette, tomate Fruits d'été	Riz	œuf	Découpe des légumes	Organisation en cuisine / matériel
Hachis Parmentier de courge	Courge Pomme	Pomme de terre	Fromage	Purée	Gaspillage alimentaire



Compote pomme-butternut				Compote légume/fruit	
Soupe de salade Potée d'Haricots blancs à la viande (bœuf) Cookies panais amande et chocolat	Salade Carotte Panais	Pomme de terre Haricots blancs	Bœuf à bouillir	Cuisson longue	Les différents types de cuissons

Association REST'O

Regroupement pour l'Education, le Suivi et le Traitement de l'Obésité



Session :
Groupe :

Cher Confrère,

L'obésité est une maladie chronique dont le traitement repose avant tout sur des modifications durables du comportement.

Afin d'aider les patients obèses dans cette démarche, des séances d'éducation animées par une diététicienne une psychologue et un éducateur médico-sportif ont été mises en place au centre social..... afin de vous aider dans la prise en charge de ces patients.

Votre patient(e)..... souhaite bénéficier de cette action. Pour sa participation au cycle d'éducation thérapeutique dispensé par l'association REST'O, nous avons besoin :

- d'un certificat médical pour la pratique d'activités physiques adaptées.

Nous comptons sur vous pour continuer parallèlement à l'encourager et (le)/ (la) soutenir.

Nous sommes à votre disposition pour vous fournir de plus amples informations sur cette action et vous prions de recevoir nos salutations dévouées.

Les partenaires de l'action,

Service de Nutrition CHU
mromon@univ-lille2.fr

Le centre social

L'Association REST'O



*Adresse : 6 rue du Professeur Laguesse USN B ancienne clinique Fontan, CHRU de Lille
59037 Lille Cedex
06.67.52.09.96
changerpourmieuxetre@gmail.com
N° Siret : 42270365200038*

Session :

Groupe

Date de l'entretien

V1

V2

Nom

Prénom

Date de naissance

Poids

Taille

QUELLE EST VOTRE ACTIVITE PHYSIQUE ?

A- Dans vos activités quotidiennes

Points	1	2	3	4	5
1- Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?					
	<input type="checkbox"/> Légère	<input type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Intense	<input type="checkbox"/> Très intense
2- En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?					
	<input type="checkbox"/> moins de 2 h	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h	<input type="checkbox"/> 5 à 6 h	<input type="checkbox"/> 7 à 9 h	<input type="checkbox"/> 10h et plus
3- Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?					
	<input type="checkbox"/> moins de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> 61' et plus
4- Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?					
	<input type="checkbox"/> moins de 2	<input type="checkbox"/> 3 à 5	<input type="checkbox"/> 6 à 10	<input type="checkbox"/> 11 à 15	<input type="checkbox"/> 16 et plus

B- Vos activités de loisir

Points	1	2	3	4	5
5- Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?					
	<input type="checkbox"/> Non				<input type="checkbox"/> Oui
6- A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?					
	<input type="checkbox"/> 1 à 2 / mois	<input type="checkbox"/> 1 / semaine	<input type="checkbox"/> 2 / semaine	<input type="checkbox"/> 3 / semaine	<input type="checkbox"/> 4 et + / semaine
7- Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?					
	<input type="checkbox"/> moins de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> 61' et plus
8- Habituellement, comment percevez-vous votre effort ? (le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile)					
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

C- Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ? + de 5h 4 à 5h 3 à 4h 2 à 3h <2 h

QUELLE EST VOTRE ATTITUDE VIS A VIS DE L'ALIMENTATION ?

Les phrases suivantes décrivent un certain nombre de situations. Pouvez-vous cocher la case qui vous décrit le mieux ?

1. À table, je prends délibérément de petites parts comme moyen de contrôler mon poids :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
2. Quand je me sens anxieux (se), je me surprends à manger :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
3. Parfois, lorsque je commence à manger, j'ai l'impression que je ne vais pas pouvoir m'arrêter :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
4. Quand j'ai le cafard, il m'arrive souvent de manger trop :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
5. J'évite de manger certains aliments car ils me font grossir :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
6. Lorsque je suis avec quelqu'un qui mange, cela me donne souvent assez faim pour manger aussi :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
7. Quand je me sens tendu ou crispé, je ressens souvent le besoin de manger :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
8. J'ai si faim que j'ai souvent l'impression que mon estomac est un puits sans fond :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
9. Comme j'ai toujours faim, il m'est difficile d'arrêter de manger avant d'avoir terminé mon assiette :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
10. Lorsque je me sens seul (e), je me console en mangeant :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
11. À table, je me retiens volontairement de manger pour ne pas prendre de poids :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
12. Quand je sens une odeur de grillade ou que je vois un morceau de viande juteux, je trouve très difficile de me retenir de manger même si je viens de terminer un repas :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
13. J'ai toujours assez faim pour manger à n'importe quelle heure :
 Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai

14. Si je me sens nerveux, j'essaie de me calmer en mangeant :
- Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
15. La vue d'un aliment appétissant me donne souvent tellement faim que je suis obligé de manger tout de suite :
- Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
16. Quand je me sens déprimé, je veux manger :
- Complètement faux Assez faux Assez vrai Entièrement vrai
17. Vous arrive-t-il d'éviter de « faire des provisions » d'aliments qui vous tentent ?
- Jamais ou presque Rarement Souvent Presque toujours
18. Avez-vous tendance à manger volontairement moins que vous n'en avez envie ?
- Pas du tout Un peu Modérément Fortement
19. Vous arrive-t-il de vous « empiffrer » bien que vous n'ayez pas faim ?
- Jamais Rarement Parfois Au moins une fois / semaine
20. À quels moments avez-vous une sensation de faim ?
- Uniquement à l'heure des repas Parfois entre les repas
 Souvent entre les repas Presque tout le temps
21. Sur une échelle allant de 1 à 8, où
1 signifie « pas de restriction du tout sur l'alimentation » (c'est-à-dire que vous mangez ce que vous voulez, quand vous le voulez)
et
8 « une restriction importante » (c'est-à-dire que vous limitez en permanence la prise alimentaire sans jamais craquer), quel chiffre vous donnez-vous ? Entourez le chiffre qui correspond le mieux à votre cas.
- 1 2 3 4 5 6 7 8

VOTRE SANTE EN GENERAL

Veillez indiquer, pour chacune des rubriques suivantes, l'affirmation qui décrit le mieux votre état de santé aujourd'hui, en cochant la case appropriée.

Mobilité

- Je n'ai aucun problème pour me déplacer à pied
- J'ai des problèmes pour me déplacer à pied
- Je suis obligé(e) de rester alité(e)

Autonomie de la personne

- Je n'ai aucun problème pour prendre soin de moi
- J'ai des problèmes pour me laver ou m'habiller tout(e) seul(e)
- Je suis incapable de me laver ou de m'habiller tout(e) seul(e)

Activités courantes (ex: travail, études, travaux domestiques, activités familiales ou loisirs)

- Je n'ai aucun problème pour accomplir mes activités courantes
- J'ai des problèmes pour accomplir mes activités courantes
- Je suis incapable d'accomplir mes activités courantes

Douleurs/gêne

- Je n'ai ni douleurs ni gêne
- J'ai des douleurs ou une gêne modérée(s)
- J'ai des douleurs ou une gêne extrême(s)

Anxiété/Dépression

- Je ne suis ni anxieux(se) ni déprimé(e)
- Je suis modérément anxieux(se) ou déprimé(e)
- Je suis extrêmement anxieux(se) ou déprimé(e)

Pour vous aider à indiquer dans quelle mesure votre état de santé est bon ou mauvais, nous avons tracé une échelle graduée (comme celle d'un thermomètre) sur laquelle 100 correspond au meilleur état de santé que vous puissiez imaginer et 0 au pire état de santé que vous puissiez imaginer.

Nous aimerions que vous indiquiez sur cette échelle où vous situez votre état de santé aujourd'hui. Pour cela, veuillez tracer une ligne allant de l'encadré ci-dessous à l'endroit qui, sur l'échelle, correspond à votre état de santé aujourd'hui.

**Votre état de
santé
aujourd'hui**

Meilleur état de
santé imaginable



Pire état de
santé imaginable

LES OBJECTIFS QUE JE ME FIXE A LA FIN DES SEANCES

N° séance	Objectif(s) que je me fixe	Réalisé(s) ou non	Commentaires
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Propositions de suivi du programme

Propositions internes :

- Séances d'activité physique adaptée oui non
 - Aquagym
 - Tai-chi
 - Marche nordique

Propositions externes :

- **Suivi avec le médecin traitant** RV prévu dans le mois oui non
 -
 - Activité physique adaptée (FFEPGV) oui non
 - Consultations spécialisées oui non
 - Consultations psychologiques oui non
 - Activité du centre social oui non
- Si oui, préciser :