

AXE 3 : PRÉVENTION

Fiche action 3.2bis : Contribuer à améliorer les habitudes alimentaires et la pratique d'une activité physique des publics en situation de précarité

Motivation, contexte

Dans le cadre de ses missions en tant que centre social situé au sein du QPV Marjorie-Mouillères, l'Association Maison Commune constitue un lieu privilégié de proximité en contact direct avec les populations en situation de précarité : adultes isolés, seniors, familles, enfants, jeunes. La prévention et la promotion de la santé constituent un axe prioritaire de son projet associatif en parallèle de la lutte contre l'isolement social.

Reconnue comme acteur important sur la thématique nutrition depuis l'élaboration du 1^{er} CLS sur la Ville de Lons-le-Saunier, elle continue sa démarche diagnostic quant aux besoins repérés en matière de prévention santé et propose des actions permettant aux participants de développer leur pouvoir d'agir quant à l'évolution de leur parcours de santé.

Elle s'inscrit pleinement dans la lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé.

En étroite relation avec la Maison Pluridisciplinaire de santé des Mouillères et le réseau des partenaires de la santé sur le bassin lédonien, elle peut apporter son expertise quant à l'approche des publics en situation de précarité, notamment à travers des démarches innovantes d'aller vers.

En matière de nutrition et activité physique, elle souhaite contribuer à faire évoluer les comportements alimentaires et combattre la sédentarité à travers une approche participative des publics notamment la pratique des ateliers cuisine et la pratique d'une activité physique régulière.

Objectifs de l'action

Objectifs généraux :

- Prévenir les maladies chroniques à travers l'acquisition de compétences en matière de nutrition, faire évoluer les comportements alimentaires dans le respect des recommandations du PNNS et développer la pratique d'une activité physique régulière
- Apporter des éléments d'information nutritionnelle conduisant les publics à être acteurs de leurs choix dans leurs actes de consommation quotidiens
- Amener à l'autonomie budgétaire et alimentaire des familles par la culture de leurs propres aliments.

Objectifs opérationnels :

- Proposer un atelier cuisine hebdomadaire en direction d'un public adulte isolés, parents, en situation de précarité
- Animer un atelier cuisine en direction du public familles en intervention « aller vers » lors d'ateliers de rue hebdomadaires
- Proposer lors des vacances scolaires des ateliers cuisine parents-enfants
- Organiser un atelier jardin hebdomadaire sur la parcelle mis à disposition par la Maison pour Tous sur le quartier des Mouillères
- Animer des ateliers nutrition en direction des enfants inscrits en ALSH/CLAS, enfants 3-6 ans et 7-10 ans
- Animer des ateliers cuisine en direction des adolescents Secteur Jeunes
- Proposer des activités physiques adaptées en direction de différents publics éloignés de la pratique : femmes, seniors, enfants, adolescents, adultes isolés

Description du projet

Le projet prévention sur la thématique nutrition proposé par le centre social Maison Commune s'articule autour d'ateliers cuisine et ateliers santé globale ainsi que la pratique régulière d'une activité physique en direction de différents publics en situation de précarité. Une conseillère en économie sociale familiale aura la charge de la coordination et pour partie de l'animation des actions de prévention santé.

1) Les ateliers « cuisine et astuce »

Chaque semaine le jeudi de 9h à 14h : atelier cuisine et prise du repas en commun-Public adultes isolés, parents-15 personnes maximum, animé par une CESF. Information et inclusion des recommandations du PNNS : augmentation part fruits/légumes, légumes secs, fait maison, réduction des produits salés/sucrés et de la viande. Élargissement sur d'autres informations/recommandations en matière de santé dans les échanges et promotion de l'activité physique, notamment l'offre de proximité de la Maison Commune avec ses tarifs attractifs sur le plan financier.

Nous tenons à souligner qu'un partenariat est bien établi avec la Biocoop auprès de laquelle nous récupérons les invendus et avons négocié une réduction de 20% sur les achats concernant les actions nutrition du centre social.

2) Les ateliers de rue

Chaque semaine le jeudi de 16h30 à 19h en extérieur pied d'immeuble devant l'école Prévert quartier Mouillères : atelier de rue avec proposition d'un atelier cuisine participatif en plein air en direction des familles. Confection d'un plat partagé faisant office de goûter à base de fruits ou de légumes, recueil à travers les échanges informels des habitudes alimentaires, conditions de vie des personnes, informations et échanges sur l'alimentation. Repérage des difficultés pour faire face aux besoins alimentaires.

3) Les ateliers parents-enfants

Pendant chaque période de vacances scolaires : 1 à 2 ateliers cuisine en direction des familles public parents/enfants. Maximum 25 personnes. Ateliers animés par une CESF et une médiatrice familles.

Constitution d'un goûter équilibré, réduction du sucre dans les préparations, introduction de fruits, valorisation des savoir-faire culinaires de différentes cultures

4) Le jardin partagé Hugon

Sensibiliser les participants à cultiver ses propres légumes, fruits dans une dynamique collective : atelier chaque mercredi matin sur une parcelle située sur le quartier des Mouillères, animé par une éducatrice spécialisée. Autres projets possibles en appui sur le jardin. Public : adultes isolés bénéficiaires des minimas sociaux, familles. Lien avec les ateliers cuisine.

5) Les ateliers cuisine ALSH/CLAS

Ateliers cuisine pendant les vacances scolaires et certains mercredis avec les enfants inscrits à l'ALSH et réalisation de goûters équilibrés

Cycle de 6 semaines avec les enfants inscrits dans le cadre du CLAS (Contrat d'Accompagnement à la Scolarité).

6) Les ateliers cuisine/café-téria jeunes

Un repas tous les 15 jours réalisé et pris en commun avec les adolescents Secteurs Jeunes- Animés par une éducatrice spécialisée, un animateur jeunes et un médiateur social. Tout au long de l'année, les jeunes prennent également à tour de rôle la responsabilité de la gestion de la café-téria du secteur jeunes le soir entre 18h et 20h avec des boissons et petits encas pensés en amont pour proposer des produits peu sucrés/salés, moins gras.

7) Nutrition festive

Valorisation des produits locaux et ateliers alimentation lors de temps forts : Marché Festif de décembre, Fête du Pain.

En complément des actions de prévention visant des comportements alimentaires plus favorables à la santé, la Maison Commune développera des activités physiques adaptées :

Dans notre approche globale de la nutrition auprès de différents publics avec des modes d'intervention variés, nous intégrerons tout particulièrement toutes les dimensions de l'alimentation durable.

Dans cette perspective, la Maison Commune est soutenue notamment dans le cadre de la Politique à travers le financement d'un poste de médiateur social chargée d'une mission de transition écologique qui d'ores et déjà a pris contact avec des producteurs locaux (maraîchers) afin d'envisager la possibilité de ravitaillement en produits frais (Légumes, fruits) pour les habitants du quartier en situation de précarité. Il participe également à la dynamique d'animation et de production du jardin partagé Hugon.

1) L'atelier « sport au féminin »

Cet atelier s'adresse à un public de femmes éloignées de la pratique sportive, en particulier des mères de familles- Chaque lundi 10h30-11h30 et vendredi 14h30-15h30. Les horaires et le lieu ont été réfléchis de manière à lever plusieurs freins pouvant empêcher la pratique : enfants scolarisés à récupérer à l'école, charges du foyer, mobilité.

2) L'atelier « réveil corporel » et balades et découverte

Atelier animé par une médiatrice sociale titulaire BPJEPS chaque vendredi de 14h à 15h avec un public d'adultes isolés bénéficiaires des minimas sociaux. Cet atelier fait partie d'un projet global intitulé « Ateliers Santé Bien-Etre » afin de toucher des publics en fragilité sociale et/ou de santé. Le Jardin et l'atelier cuisine font également partis de ce projet. L'atelier balade et découverte quant à lui se déroulera le vendredi matin associant marche et découverte des paysages jurassiens.

3) L'atelier « sport seniors »

Ces ateliers financés notamment par la CFPPA du Jura s'adressent à des personnes âgées retraités autonomes (GIR 5 et 6) dans l'optique de maintenir leur autonomie à travers la prévention des chutes, la mobilité, la forme physique et mentale. 3 ateliers d'1 heure par semaine.

4) Les activités sportives en direction des enfants et des jeunes

Pratique par cycle de 6 semaines de différents sports chaque mercredi matin avec des enfants de 3-6 ans et 7-10 ans. 5 demi-journées de pratique sportive pendant les vacances scolaires. Animées par une médiatrice titulaire d'un BPJEPS Loisirs Tout public.

Pour les adolescents : après-midi de pratique sportive variée en partenariat

	avec les clubs sportifs et l'UFOLEP. Porteur : Maison Commune Lons-Le-Saunier Partenaires, acteurs à mobiliser : Biocoop, association de la Sécurité Sociale Alimentaire, Maison de santé des Mouillères, Maison des Solidarités, associations du Collectif Associatif de Proximité, associations caritatives (Secours Catholique, Secours Populaire, Croix Rouge ...), Promotion Santé BFC, CPTS, autres partenaires du champ de la santé, du social et du médico-social, clubs sportifs, UFOLEP, CDOS. L'action s'inscrit dans le cadre du Contrat Local de Santé du Pays Lédonien en collaboration avec le PAT afin de mieux prendre en compte les enjeux de nutrition et d'alimentation. Aussi, nous travaillerons de manière complémentaire avec les acteurs du secteur de l'alimentation sur le plan local tels que les producteurs bios, AMAP, la chambre d'agriculture du Jura, notamment le GAB 39-Interbio Franche-Comté afin de créer du lien avec l'alimentation durable et de qualité. Population bénéficiaire : adultes isolés, familles, enfants et adolescents, jeunes adultes en situation de précarité, personnes âgées Territoire concerné : QPV Marjorie-Mouillères, Lons-le-Saunier Les habitants résidant au sein des communes du Pays Lédonien hors Lons-le-Saunier peuvent participer également aux ateliers.														
Résultats attendus	- Acquisition de compétences en termes de choix de produits et transformations culinaires, constitution des repas, notions alimentaires favorables à la santé - Développement des achats alimentaires en produits bio, produits locaux - Evolution des comportements alimentaires s'approchant des recommandations du PNNS - Modification des habitudes alimentaires du quotidien favorable à la santé - Réduction des maladies chroniques - Pratique d'une activité physique régulière chez les populations ciblées, diminution de la sédentarité - Amélioration de la santé sur le plan physique et mental.														
Calendrier prévisionnel	Durée du Contrat Local de Santé (2025/2030)														
Financement	Estimation du montant prévisionnel annuel du projet : 56 250 € : <table> <tr> <td>- 2026: 9 000 €</td><td>9 000 €/ annuels répartis comme suit :</td></tr> <tr> <td>- 2027 : 9 000 €</td><td>5 000€ : animation et coordination de l'action nutrition</td></tr> <tr> <td>- 2028 : 9 000 €</td><td>2 000€ : achats matières et fournitures</td></tr> <tr> <td>- 2029: 9 000 €</td><td>150€ : rémunération intermédiaire</td></tr> <tr> <td>- 2030 : 9 000 €</td><td>300€ : publicité, communication</td></tr> <tr> <td></td><td>800€ : frais de déplacement/missions</td></tr> <tr> <td></td><td>750€ : charges fixes de fonctionnement.</td></tr> </table> Taux d'intervention ARS : 16% Cofinancements : FSE, Etat Politique de la Ville, ECLA, CAF, CNASEA	- 2026: 9 000 €	9 000 €/ annuels répartis comme suit :	- 2027 : 9 000 €	5 000€ : animation et coordination de l'action nutrition	- 2028 : 9 000 €	2 000€ : achats matières et fournitures	- 2029: 9 000 €	150€ : rémunération intermédiaire	- 2030 : 9 000 €	300€ : publicité, communication		800€ : frais de déplacement/missions		750€ : charges fixes de fonctionnement.
- 2026: 9 000 €	9 000 €/ annuels répartis comme suit :														
- 2027 : 9 000 €	5 000€ : animation et coordination de l'action nutrition														
- 2028 : 9 000 €	2 000€ : achats matières et fournitures														
- 2029: 9 000 €	150€ : rémunération intermédiaire														
- 2030 : 9 000 €	300€ : publicité, communication														
	800€ : frais de déplacement/missions														
	750€ : charges fixes de fonctionnement.														

Indicateurs	Description : - Nombre d'ateliers cuisine et jardin mis en œuvre avec chaque cible de public déterminé - Nombre de personnes ayant participé aux ateliers cuisine/alimentation - Nombre de personnes ayant participé aux activités jardin - Nombre de participants aux activités physiques adaptées organisées par la Maison Commune (licenciés UFOLEP) et nombre de personnes s'étant orienté vers une pratique régulière hors centre social. - Nombre de producteurs, bénévoles impliqués dans les événements - Nombre de personnes ayant été sensibilisées et orientées vers un professionnel/structure de santé quant à une prise en charge de problématiques relevant de l'alimentation - Nombre d'actions communes PAT-CLS développées - Compétences acquises par les participants à travers les échanges formels et informels, l'observation des pratiques et des comportements en atelier (et à domicile) - Nombre de temps de rencontre « évaluation » avec les différents groupe cuisine ou jardin : 2 à 3 fois/an - Liens établis entre le jardin partagé et les ateliers cuisine/alimentation, utilisation faite des produits du jardin - Entretiens individuels de suivi dans le cadre des ateliers santé bien-être permettant de mesurer l'évolution des comportements en matière d'habitudes alimentaires et activité physique ainsi que l'autonomie dans les démarches engagées en matière de parcours de santé - Test de positionnement des participants sur chacune de nos activités physiques en début de cycle (un cycle 6 séances) et en fin de cycle. - Qualité de la relation partenariale avec les acteurs engagés avec le centre social dans le champ de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé dans sa globalité. Fréquence de mesure : annuelle Source : Maison Commune Valeur initiale : 0 Responsable du suivi : Séverine Moreau, CLS Pays Lédonien
Liens avec la politique régionale de santé et/ou autres démarches de partenaires	Priorités stratégiques PRS : Cadre d'Orientation Stratégique révision 2023 : FAIRE LE CHOIX DE LA PRÉVENTION : AGIR TÔT ET FORTEMENT SUR TOUT CE QUI A UNE INFLUENCE SUR NOTRE SANTÉ Lien parcours : Parcours précarité-vulnérabilité, cancers, diabète, maladies cardio-vasculaires Autre plan/programme/politique : Stratégie nationale sport santé, PNNS, Manger Bouger L'action Nutrition présente des objectifs en matière de nutrition santé et justice sociale similaires au PAT porté par le PETR du Pays Lédonien.