

c'est quoi?



DES ATELIERS D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

Ils proposent un programme éducatif en 16 séances.

Des séances « Manger mieux »

Apprendre avec plaisir à

- Préparer un repas simple et savoureux.
- Prendre le temps de le partager ensemble.
- Manger selon mes sensations de faim et de satiété.

Des séances « Bouger plus »

Apprendre à

- Bouger un peu plus dans la vie de tous les jours, à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison.
- Découvrir de nouvelles activités.
- Me réconcilier avec mon corps.

Des séances défi

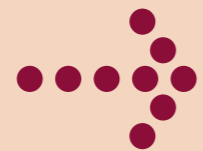
- Pour renforcer ma motivation.
- Parce que j'aimerais que **ça change**.



Des séances PARENTS pour les aider à t'accompagner.



comment?



1^{ère} ÉTAPE

Un entretien individuel avec un(e) infirmier(e) dans les Maisons de l'adolescent et dans les CPEF (Centres de planification et d'éducation familiale) :

- Pour définir ensemble un premier parcours de prise en charge.



2^e ÉTAPE

Les groupes en atelier

- Des séances hebdomadaires après les cours et des journées pendant les vacances scolaires (sauf l'été) sur une période de 4 mois.

- Un encadrement assuré par un animateur, un professionnel de l'alimentation et un professionnel de l'activité physique.

Deux entretiens individuels avec un(e) infirmier(e)

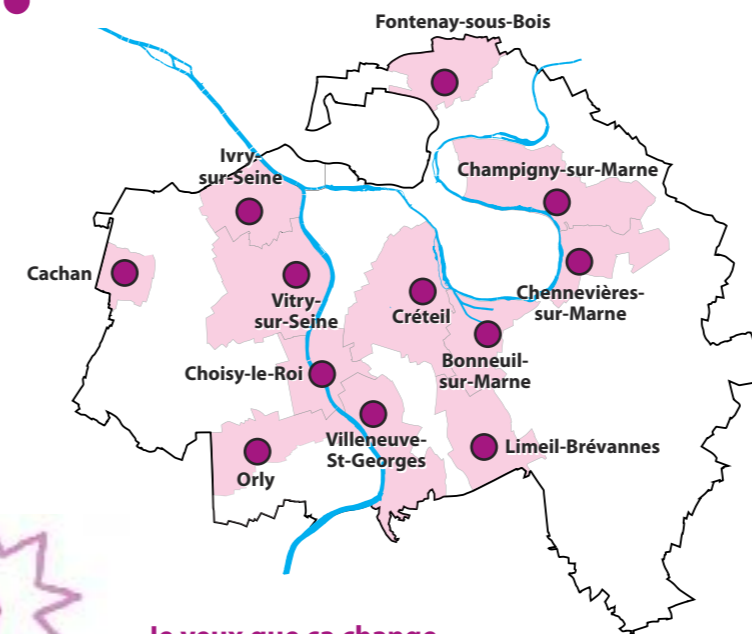
- Pour suivre le bon déroulement de cette prise en charge.



c'est où?



DES ATELIERS ORGANISÉS DANS LES VILLES PARTENAIRES DU DÉPARTEMENT



Je veux que ça change

- Je renvoie le coupon-réponse avec l'accord de mes parents. J'indique mes trois choix de ville.

Je m'informe

- Avec mes parents, je vais à l'entretien infirmier et je vais à la première séance des ateliers.

Je m'engage

- Ma décision prise, je vais à toutes les séances.



C'EST GRATUIT
Ces ateliers sont pris en charge par le Conseil général du Val-de-Marne.



Conseil général du Val-de-Marne

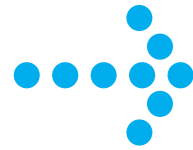
Hôtel du Département

Direction de la Protection maternelle et infantile et Promotion de la Santé

Service Études et Évaluation

94054 Créteil Cedex

Pour t'inscrire, détache et envoie vite le coupon-réponse



Je souhaite participer à un atelier, je donne :

Mon nom :

Mon prénom :

Garçon Fille

Ma date de naissance :

Mon adresse :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Mon collège et sa ville :

Ma classe :

Mon médecin et sa ville :

J'indique les villes qui me conviennent le mieux en les numérotant de 1 (celle que je préfère) à 3 :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bonneuil-sur-Marne | <input type="checkbox"/> Fontenay-sous-Bois |
| <input type="checkbox"/> Cachan | <input type="checkbox"/> Ivry-sur-Seine |
| <input type="checkbox"/> Champigny-sur-Marne | <input type="checkbox"/> Limeil-Brévannes |
| <input type="checkbox"/> Chennevières-sur-Marne | <input type="checkbox"/> Orly |
| <input type="checkbox"/> Choisy-le-Roi | <input type="checkbox"/> Villeneuve-Saint-Georges |
| <input type="checkbox"/> Créteil | <input type="checkbox"/> Vitry-sur-Seine |

J'ai eu cette plaquette d'information par :

(cocher la case correspondante)

Mon médecin Mon collègue Autre



Le saviez-vous ?

Plus d'un adolescent sur six est en surpoids dans le Val-de-Marne.

Le Conseil général et l'Inspection académique ont donc mobilisé des professionnels de santé et de l'activité physique. Ils sont prêts à accompagner ceux qui le souhaitent, dans le cadre d'ateliers d'éducation thérapeutique.

Ces ateliers ne donneront pas de solution magique. Ils ont pour but d'aider les adolescents à mieux se connaître, à identifier les changements nécessaires et à les mettre en œuvre dans la durée.

Les parents peuvent également bénéficier d'un soutien.

Nous souhaitons vivement que ces ateliers répondent à vos attentes.

Pierre Moya
Inspecteur d'Académie
Directeur des services
départementaux
de l'Éducation nationale
du Val-de-Marne

Christian Favier
Président du Conseil général
du Val-de-Marne

Dans le cadre du Projet départemental pour mieux vivre ensemble en Val-de-Marne, le Conseil général s'est engagé à développer le programme **Nutrition, Santé, AdolescenceS**. Proposé dans les collèges et lycées du département, il tente d'apporter aux adolescents des repères et des appuis pour que le plaisir de manger – et de bouger – rime avec bonne santé. Il apporte un soutien tout particulier aux jeunes déjà en surpoids et à leurs familles, lorsque ces repères sont plus difficiles à poser.

Ce programme s'inscrit dans le cadre du **Programme national nutrition santé (PNNS)** et comprend 3 dispositifs :

- ❖ Une éducation critique à la consommation alimentaire à destination des adolescents pour les aider à mieux maîtriser leurs choix en matière d'achat et de consommation.
 - ❖ La promotion d'une politique nutritionnelle éducative dans les établissements scolaires, avec incitation à la consommation de fruits.
 - ❖ Une éducation thérapeutique pour la prise en charge des adolescents en surpoids, en lien avec les professionnels de santé.
- Pour les **11-14 ans** : **Manger mieux, bouger plus : des plaisirs qui s'apprennent !**
 - Pour les **15-20 ans** : **Surpoids : choisir de mieux vivre.**

PLUS D'INFOS SUR
www.cg94.fr/nutrition
ou au 01 56 72 70 24.

INFO
Services
39 94
cg94.fr
Cochez en appelant ou
depuis un poste fixe

Conseil général du Val-de-Marne
Direction de la Communication
Direction de la PMI et Promotion de la Santé



Manger mieux, bouger plus, des plaisirs qui s'apprennent !



**J'ai entre 11 et 14 ans
Je suis rond(e)
Des ateliers peuvent m'aider**

Création : Plan Créatif - Réalisation : Pellkam - Illustrations : Amaud Kalos - Impression : Grenier - Août 2011