

*"Challenge Nutzi"*

# NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LA THÉORIE A LA PRATIQUE

PROJET

ERC- SUD OISE- LES RUBANS DE LA VIE



SÉVERINE BANIEL-PASCALE LE DENMAT- CÉCILE THOMAS



# LE CONTEXTE

Le cancer est une épreuve qui peut bouleverser les habitudes de vie.

Nombreux sont les patients à constater l'apparition de troubles suite au diagnostic de la maladie ou à ses traitements :

- **La fatigue chronique,**
- **Les douleurs,**
- **La perte d'appétit ou encore les variations de poids**

Ce sont autant d'effets secondaires susceptibles d'altérer la qualité de vie.

**Dans ce contexte, l'activité physique et l'alimentation jouent un rôle primordial et complémentaire pour atténuer ces troubles et améliorer le bien-être au quotidien.**



# DESCRIPTION DU PROJET 1/3

---

Sur le territoire de l'Oise, des actions innovantes nutritionnelles concernant les personnes touchées par un cancer sont à développer.

**Pendant ou après la maladie, le repas peut devenir facilement un fardeau et conduire fréquemment à ne plus cuisiner et à ne plus bouger, entraînant des conséquences directes sur la personne malade.**

---



**Le projet consiste à proposer aux adhérents de l'ERC Sud Oise, un atelier de sensibilisation aux bienfaits de la pratique d'une activité physique adaptée, associés à une alimentation équilibrée, à travers des ateliers alliant théorie et pratique.**

# DESCRIPTION DU PROJET 2/3



Le « **Challenge nutri** » est un atelier collectif (de 6 à 8 personnes) qui consiste à :

- **Relever un défi physique**, en faisant une marche active de 7 000 pas, accompagnée par la diététicienne, qui tout au long du parcours explique l'intérêt d'une alimentation équilibrée couplé à une activité physique adaptée.
- **Elaborer en commun un Brunch** dont les recettes ont été étudiées et sont en adéquation avec l'exercice physique fourni. Pendant toute la durée de la préparation, la diététicienne poursuit son initiation aux bases d'une alimentation équilibrée.
- **Déguster les plats cuisinés** : moment de partage et de vérification que les informations données pendant les 2 premières étapes ont été comprises et assimilées.

Remise du livret des recettes réalisées, rappelant l'apport nutritionnel pour chaque préparation et les bases évoquées lors de cet atelier.

# DESCRIPTION DU PROJET 3/3

## LES RECOMMANDATIONS POUR L'APA

### Selon l'OMS : pratiquer une activité physique adaptée

- Allonge la survie et prévient les récurrences
- Réduit les effets secondaires (liés à la maladie et aux traitements)
- Diminue la fatigue
- Améliore la qualité de vie



## NOTRE PROJET :

- Le parcours est prévu pour être accessible au plus grand nombre, sans difficulté : 4,5km, environ 7 000 pas, il dure 1 heure, le temps pour la diététicienne de sensibiliser les participants :
  - À l'intérêt d'augmenter sa masse musculaire pour réduire la fatigue et mieux tolérer les traitements
  - Aux bases d'une alimentation équilibrée
  - Aux mécanismes d'assimilation des aliments en fonction des activités pratiquées

## LES RECOMMANDATIONS POUR LA NUTRITION

### L'importance d'une alimentation saine permet de :

- Maintenir ou rétablir un état nutritionnel satisfaisant et ainsi d'éviter de perdre ou de prendre trop de poids facteur de mauvais pronostic
- Retrouver le plaisir de partager
- Reprendre confiance en soi



## NOTRE PROJET :

- Les recettes sont choisies pour leur simplicité de mise en œuvre, la rapidité de leur réalisation. Elles mettent en avant des ingrédients de qualité facilement accessibles.
- Le matériel utilisé est celui que l'on trouve dans toutes les cuisines des particuliers.
- C'est un moment partagé de dédramatisation de l'acte culinaire.
- Chacun(e) agit, passe à l'acte dans un climat de confiance qui gomme le sentiment d'insurmontable que l'on peut ressentir face à l'acte culinaire.
- On ose de nouveaux produits, de nouvelles associations, salades qui mêlent légumes et fruits, utilisation des herbes aromatiques, des épices.
- On fait ensemble puis on déguste en partageant nos émotions.

# LES OBJECTIFS

- **Sensibiliser à l'alimentation et la nutrition santé**
- **Comprendre l'intérêt d'une activité physique adaptée associée à une bonne alimentation**
- **Mieux comprendre les mécanismes de la maladie.**
- **Prévenir l'épuisement psychique et physique lié aux repas**
- **Stimuler les fonctions cognitives : par la mise en pratique des informations données et par la créativité,**
- **Maintenir des relations sociales par la communication et l'entraide par le groupe,**
- **Améliorer la qualité de vie par une technique de détente et bien-être et la gestion émotionnelle par la dégustation des aliments et des plats en conscience et l'activité manuelle culinaire**
- **Restaurer l'estime de soi et la confiance : par la satisfaction d'avoir réussi à réaliser des plats sains et simples qui donnent envie de manger et de les reproduire**
- **Donner l'envie de changer et insuffler une dynamique vers de nouveaux projets.**



# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION – DANS LES SUITES DE L'ATELIER - 1/5

## SATISFACTION DE L'ACTIVITÉ EN TERME DE :

### 4 ateliers de 6 à 10 personnes

- 30 bénéficiaires
- 23 ont répondu au questionnaire proposé à l'issue de l'atelier .

### Durée de l'atelier : 5h (de 10h00 à 14h00)

- Marche : 1h00
- Préparation du Brunch : 2h00
- Dégustation et debriefing : 2h00

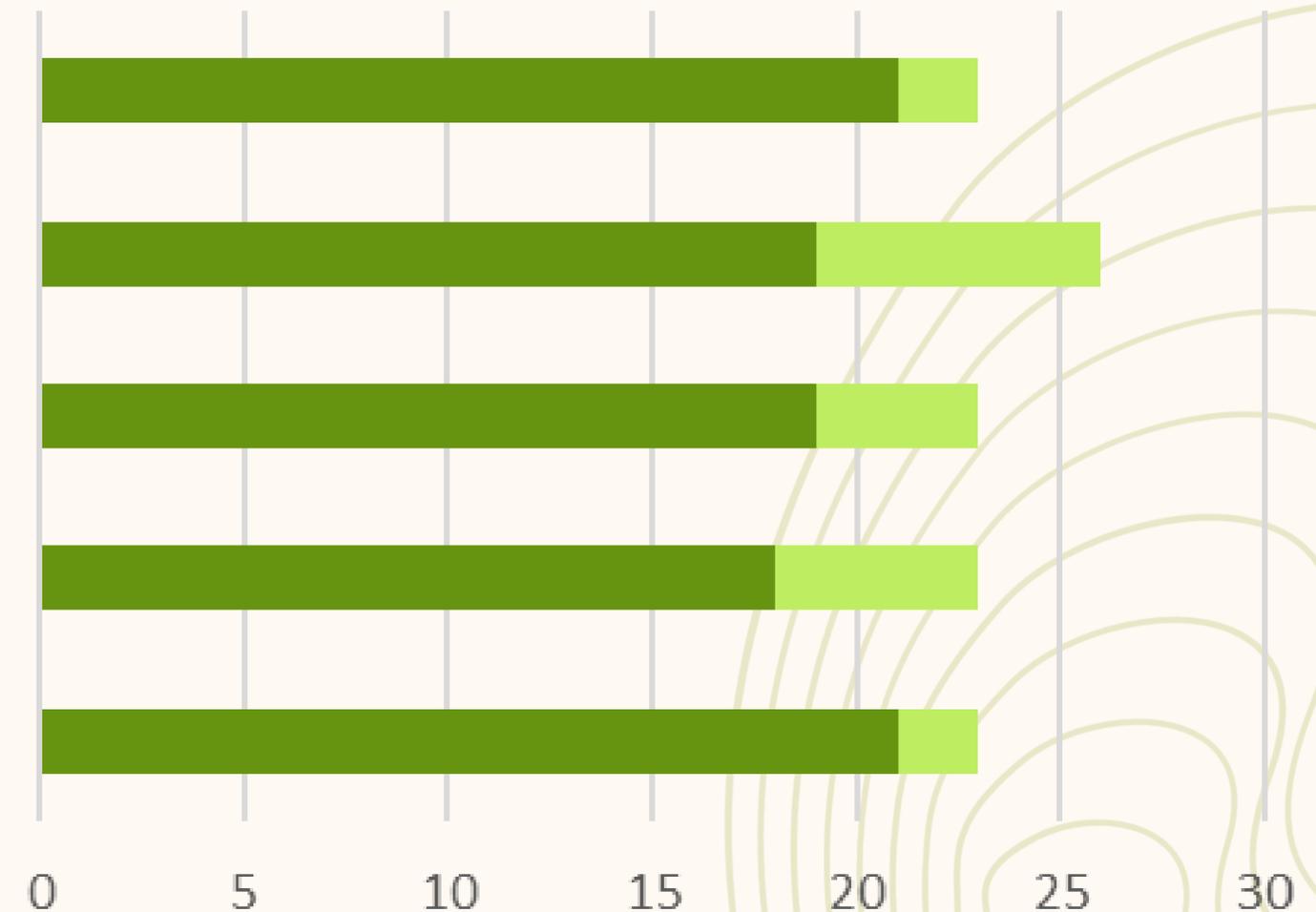
Accompagnement de l'intervenant

Confort

Horaires

Durée de la séance

Accueil



■ Très satisfaisant

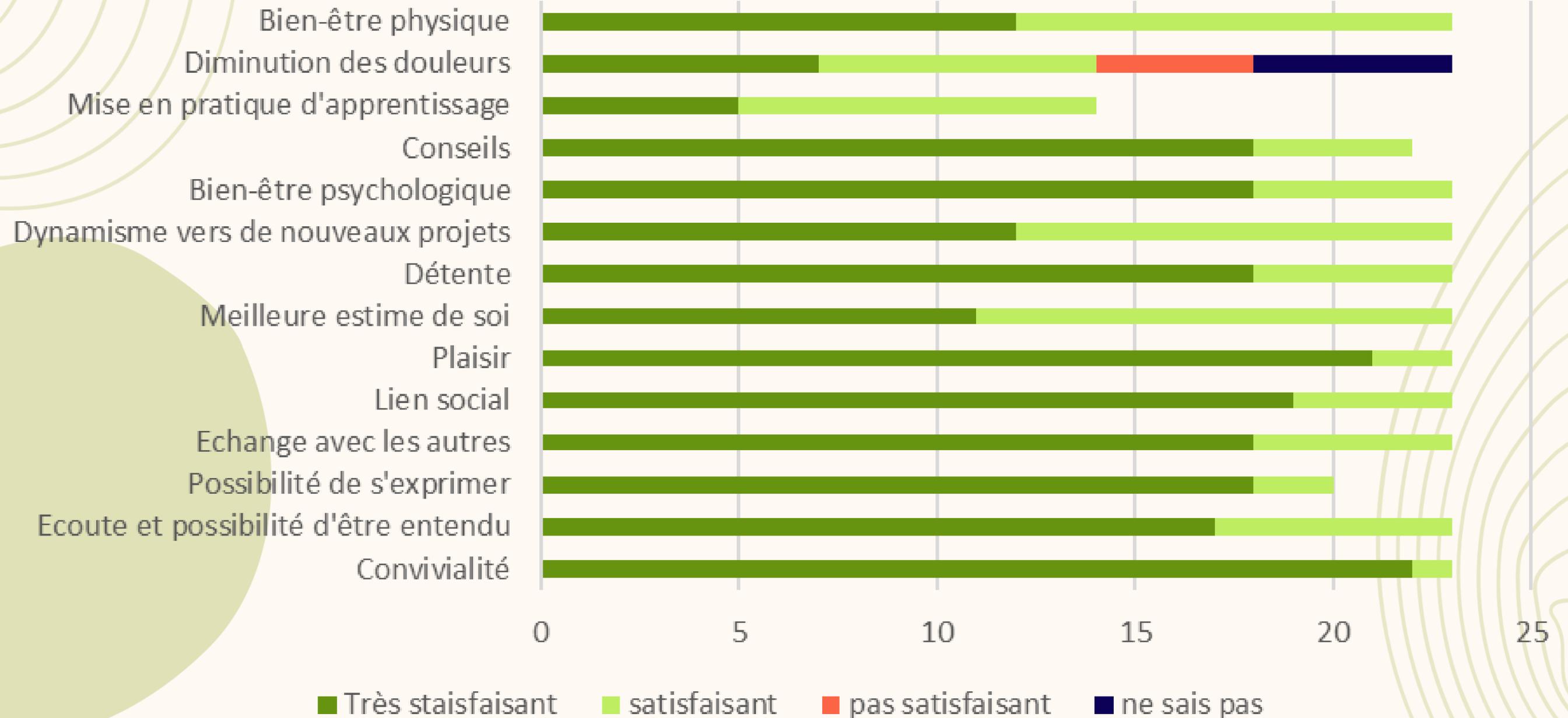
■ satisfaisant

■ pas satisfaisant

■ ne sais pas

# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION – DANS LES SUITES DE L'ATELIER - 2/5

## QUE VOUS A APPORTÉ CETTE ACTIVITÉ EN TERME DE



# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION – DANS LES SUITES DE L'ATELIER - 3/5

**QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS QUE VOUS AVEZ  
RENCONTRÉES**

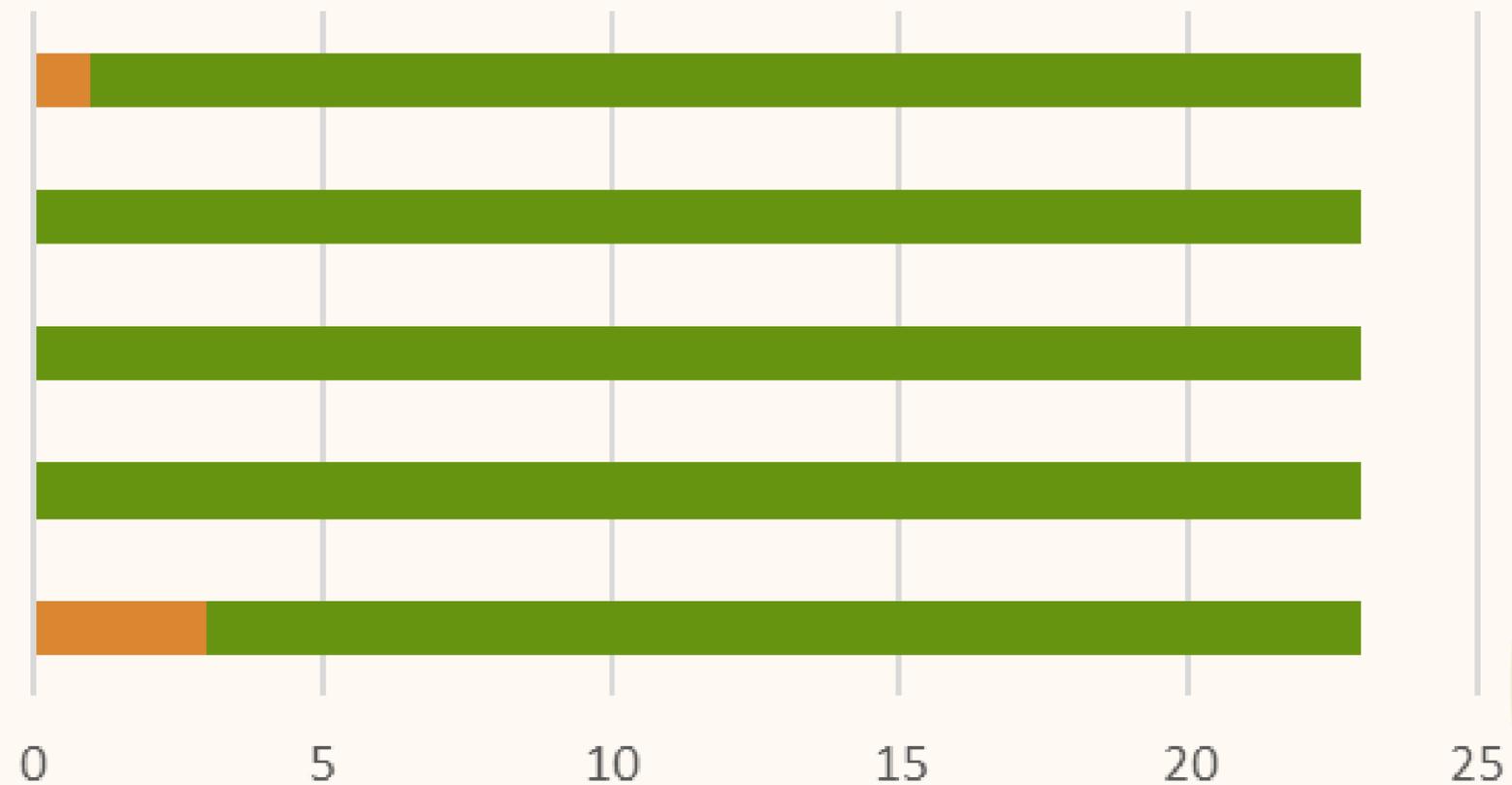
Transport/éloignement

Atelier pas adapté

Niveau trop élevé

Difficulté à s'intégrer

De la fatigue

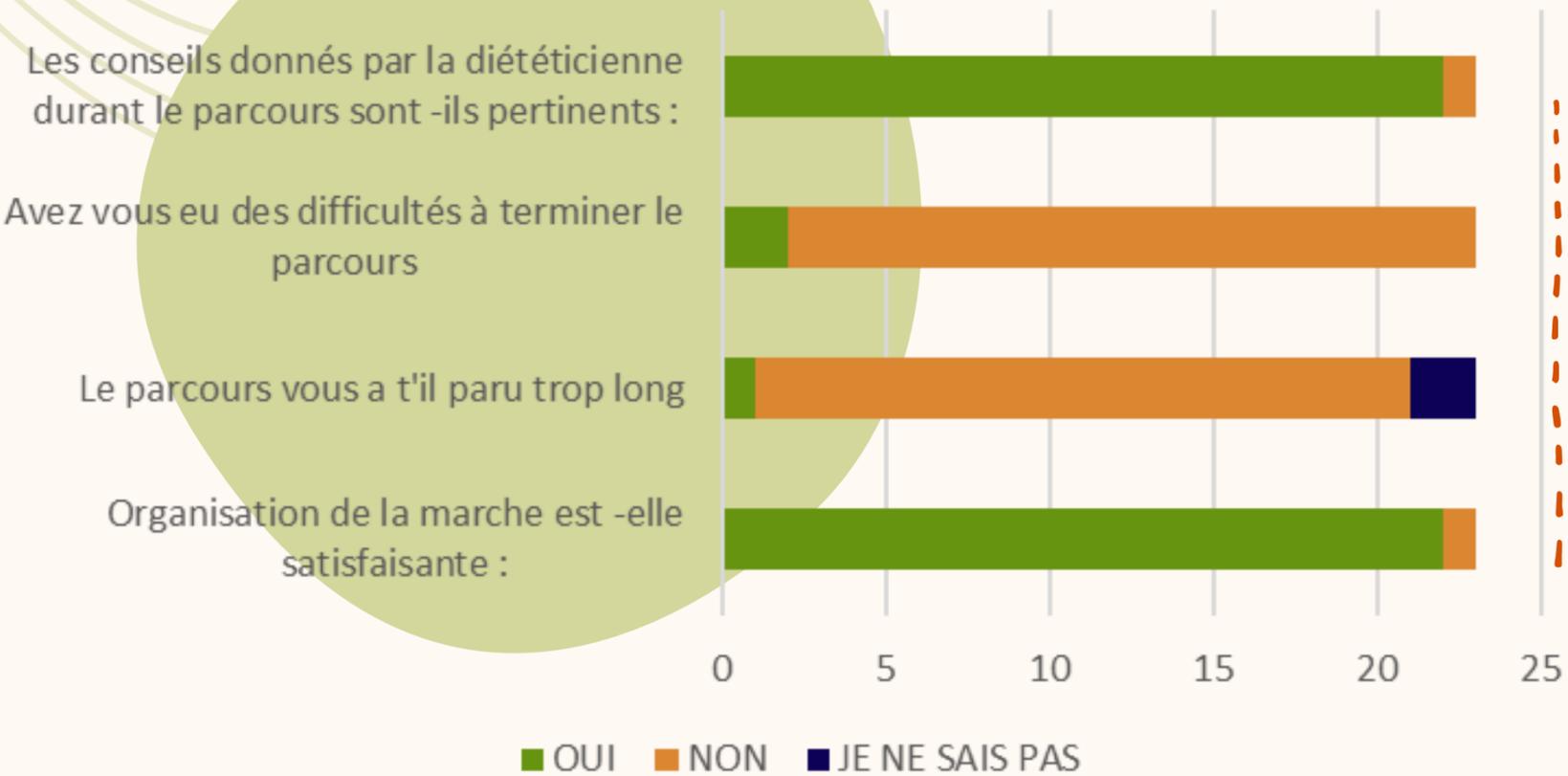


■ OUI ■ NON ■ JE NE SAIS PAS

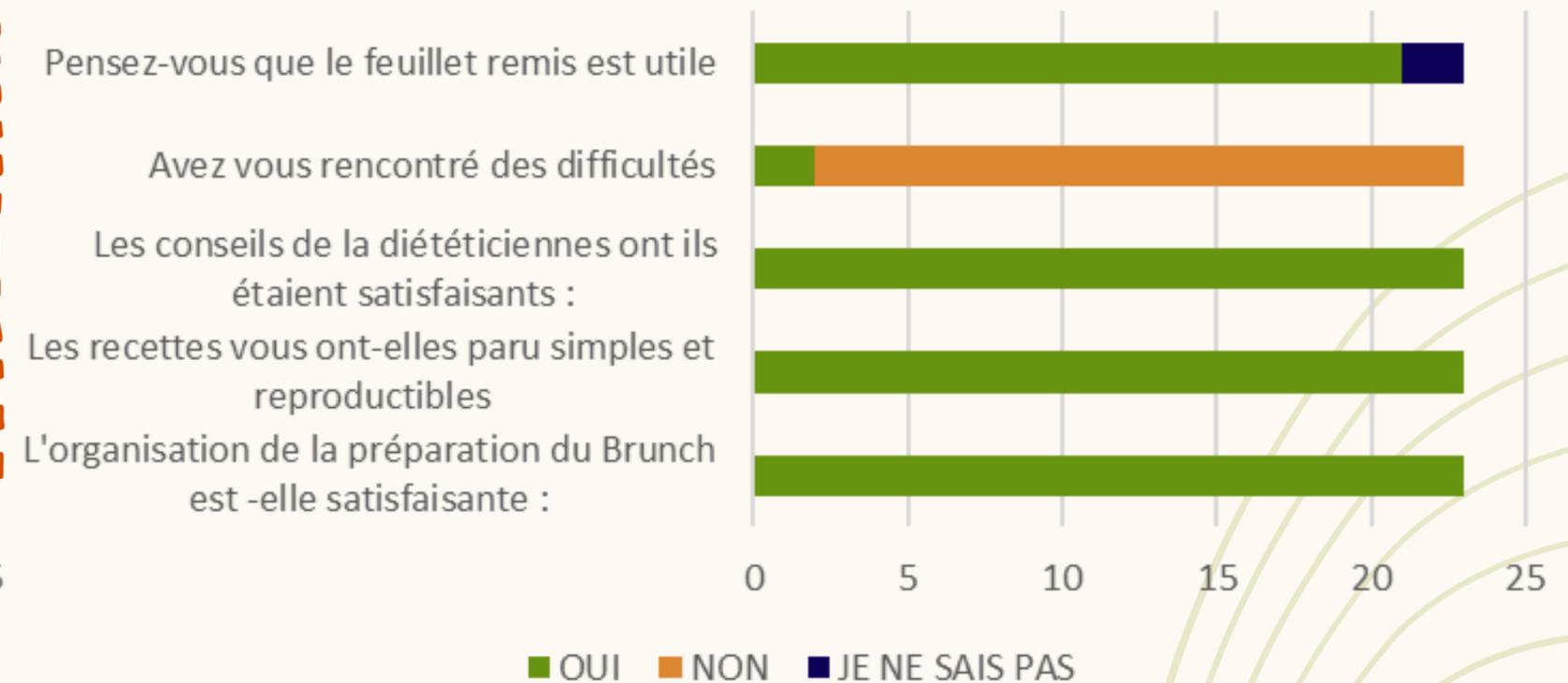
# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION – DANS LES SUITES DE L'ATELIER - 4/5



## CONCERNANT LA MARCHÉ : LE DÉFI 7000 PAS



## CONCERNANT LA PRÉPARATION ET DÉGUSTATION DU BRUNCH



# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION – DANS LES SUITES DE L'ATELIER - 5/5

## CONCERNANT L'EXPÉRIENCE DANS SA GLOBALITÉ :

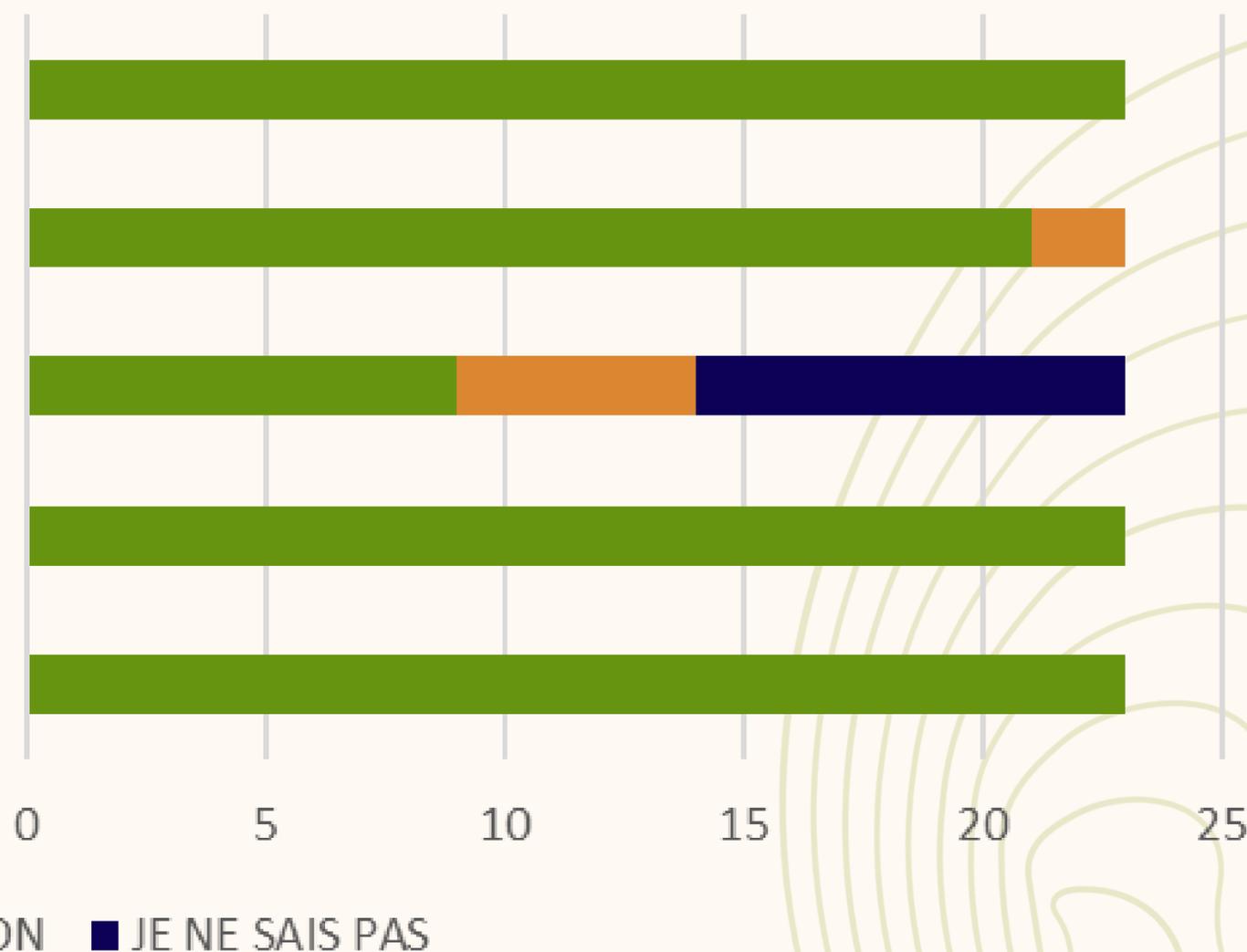
Pensez vous que ce CHALLENGE NUTRI doit avoir lieu plusieurs fois par an

Ce challenge vous a t'il donné envie de poursuivre ou reprendre une activité physique adaptée

Souhaiteriez vous qu'une thématique précise soit abordée durant le challenge

Souhaiteriez vous participer à nouveau à un challenge

Conseilleriez vous ce challenge à d'autres personnes :



# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION – DANS LES SUITES DE L'ATELIER - 6/6

## La parole aux participants :

- **J'ai passé un moment très agréable**
  - Très bien à renouveler !!!!
  - **Super activité, à refaire**
  - Objectif non réalisé
  - **J'ai vraiment aimé cette activité à refaire !!!**
  - J'ai adoré ce challenge nutri
  - **Pour moi la préparation en commun du repas a été une expérience de répartition des rôles, de gestion du temps, de coordination, elle a été pour moi l'occasion de "mesurer" comment je pouvais m'intégrer aux activités en équipe, et de voir comment je pouvais trouver ma place au mieux.**
  - super , convivialités et échanges....
  - **Convivialité et bienveillance.**
  - Moments très agréables à l'ERC, toutes activités confondues
- Belle découverte d'association d'ingrédients  
Les recettes sont bonnes et j'ai découvert des aliments que je ne connaissais pas et marier des aliments , à refaire chez soi.  
Merci encore
  - **J'avais déjà mis en place des activités sportives adaptées ; le challenge NUTRI m'a plutôt davantage sensibilisée pour changer certains aspects de mon alimentation, et m'a donné à découvrir des recettes délicieuses que je n'avais pas l'habitude de faire.**
  - Bravo, bon moment , convivialité, partage,  
Merci pour tout Cette activité a été très enrichissante à refaire . Merci

# » Challenge nutri «

## NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LA THÉORIE A LA PRATIQUE

Atelier de sensibilisation aux bienfaits de la pratique d'une activité physique adaptée, associés à une alimentation équilibrée, à travers des ateliers qui allient théorie et pratique.

Le « Challenge nutri » est un atelier collectif (de 6 à 8 personnes) qui consiste à :



- **Relever un défi physique**, en faisant une marche active de 7 000 pas, accompagnée par la diététicienne, qui tout au long du parcours explique l'intérêt d'une alimentation équilibrée couplé à une activité physique adaptée.



- **Elaborer en commun un Brunch** dont les recettes ont été étudiées et sont en adéquation avec l'exercice physique fourni. Pendant toute la durée de la préparation, la diététicienne poursuit son initiation aux bases d'une alimentation équilibrée.



- **Déguster les plats cuisinés** : moment de partage et de vérification que les informations données pendant les 2 premières étapes ont été comprises et assimilées.



- **Remise du livret des recettes réalisées**, rappelant l'apport nutritionnel pour chaque préparation et les bases évoquées lors de cet atelier.

EXEMPLE DE  
LIVRET REMIS  
LORS DU «  
CHALLENGE  
NUTRI »  
1/2

## Après l'effort

Vous venez de fournir un effort physique de 7000 pas (200 Kcal brûlées), BRAVO nous vous félicitons !!! Vous venez de remporter votre challenge.

**Vous avez décroché votre première étoile.**



## Le réconfort

Pour que votre journée soit parfaite, voici le brunch que vous allez apprendre à préparer et qui vous apportera l'équilibre nutritionnel pour bien poursuivre cette journée soit environ 600 à 800 Kcal.

**Pour un brunch en équilibre avec l'effort que vous venez de fournir :**  
**Parmi tous les plats qui vous sont proposés, il est conseillé de manger :**



2 à 3 portions de  
Fibres (légumes)



1 portion de protéine



1 source de bonne graisse  
et 1 source de glucide

## Le menu du jour

### Plats

- Minestrone aux légumes d'hiver et son pesto
- Galettes façon blinis : Rillettes de maquereaux & sardines

### Desserts

- Crêpes : découvertes d'alternatives à certains produit sucrés

### Boisson (Fibres)

- Smoothie banane orange épinard



# Les Recettes

## MINISTRONE AUX LÉGUMES D'HIVER ET SON PESTO

Fibres (légumes, aromates) ; graisses (amandes, parmesan, huile)

### INGRÉDIENTS :

4 carottes variées  
1 branche de céleri  
1 panais  
4 gousses d'ail  
1 petit potimarron  
huile d'olive  
Thym  
1,5 litre de bouillon de légumes



### RÉALISATION :

Mettre tous les légumes coupés en petits morceaux dans le bouillon de poule chaud à l'exception du potimarron pendant 20 minutes puis ajouter le potimarron et cuisez encore 20 minutes.  
Passez au mixer tous les ingrédients du pesto et servez sur des croutons en accompagnement du minestrone

## GALETTES DE BLÉ NOIR (POUR 10 GRANDES GALETTES)

### INGRÉDIENTS :

10g de gros sel  
330g de farine de blé noir  
75cl d'eau  
1 oeuf



### RÉALISATION :

Dans un saladier mélanger la farine avec le sel, puis verser l'eau en 2 ou 3 fois, tout en mélangeant pour obtenir une pâte onctueuse, rajouter l'oeuf, bien mélanger  
Filmer et laisser reposer 1 ou 2 heures au frigo avant de les cuire.

## RILLETTES DE MAQUEREAUX & SARDINES

Protéines (poisson, fromage blanc), fibres (légumes, aromates) ;  
graisses (poissons gras, très bonnes graisses - Oméga-3)

### INGRÉDIENTS :

1 boîtes de sardines à l'huile d'olive et 1 boîte de maquereaux  
2 échalotes ou le blanc d'un poireau émincé cuit à la vapeur  
1 botte de ciboulette ou de coriandre  
Le jus d'un citron  
150 g de fromage blanc ou frais  
50 g de câpres  
Sel & poivre



### RÉALISATION :

Egoutter les poissons, les écraser dans une assiette, ajouter les herbes ciselées, le poireau émincé, les câpres hachées, le jus de citron, le fromage frais.

# EXEMPLE DE LIVRET REMIS LORS DU « CHALLENGE NUTRI » 2/2

# Les Recettes

## CRÊPES

### INGRÉDIENTS :

6 oeufs  
500 g de farine  
1 litre de lait ( vache, avoine, amande...)



### RÉALISATION :

Dans un saladier mélanger la farine et les œufs, puis verser le lait au fur et à mesure, pour obtenir une pâte onctueuse.  
Filmer et laisser reposer 1 ou 2 heures au frigo avant de les cuire.

## SMOOTHIE BANANE ORANGE EPINARDS

Glucides (fruits), Fibres (fruits et épinards)

### INGRÉDIENTS :

1 banane  
Le jus d'une orange  
1 poignée d'épinards



### RÉALISATION :

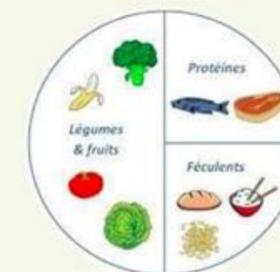
Coupez la banane en morceaux. Pressez le jus de l'orange. Lavez les épinards.  
Mettez tous les ingrédients au mixer. Réservez au frais et laissez reposer avant de consommer.

## Une assiette équilibrée

### LES FRUITS & LES LÉGUMES

Les fruits et légumes sont peu caloriques mais très riches en eau, en vitamines (notamment la vitamine C) et en minéraux. Ils contiennent également des fibres qui facilitent le transit intestinal.

400 à 500 g/j (QMR)



### LES FÉCULENTS

Cette vaste famille regroupant à la fois les céréales (blé, riz, etc.), les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots secs, etc.) et les pommes de terre apporte essentiellement des glucides complexes qui permettent de conserver un bon niveau d'énergie tout au long de la journée. Ils sont également une source non négligeable de protéines végétales, de vitamines B, de minéraux et de fibres permettant d'optimiser le transit intestinal. Il est recommandé d'en avoir une portion à chaque repas, de privilégier autant que possible les céréales complètes et de varier les types de féculents. 6

♀ ≈ 425 g par jour dont 200 g de pain (QMR) ♂ ≈ 600 g par jour dont 300 g de pain (QMR)

### LES PROTEINES : LA VIANDE, LE POISSON & LES ŒUFS

Cette famille est caractérisée par son apport en fer et en protéines de bonne qualité nutritionnelle. Les protéines sont indispensables au maintien de la masse musculaire. Toutefois, la viande contient aussi des graisses, il est donc préférable de favoriser les volailles qui en contiennent moins. Les poissons sont également une excellente source de protéines et d'oméga-3 très utiles pour préserver la fonction cardiovasculaire. 6

500 g par semaine (de viande, hors viande blanche) et 150 g par semaine de charcuterie (QMR)

### LES MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses apportent beaucoup d'énergie. Lorsqu'elles sont d'origine végétale, elles sont source d'acides gras essentiels comme les oméga-3. Les fruits à coque (amandes, noix, noisettes, etc.) en contiennent également.

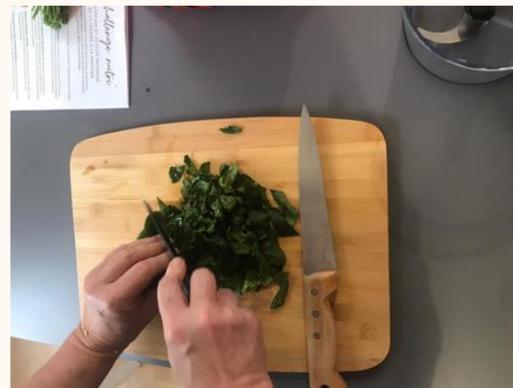
10 à 20 g par jour de corps gras d'origine animale - 30 à 40 g par jour de corps gras d'origine végétale (QMR)

# “Challenge Nutri”

## LA PRÉPARATION



## LE DÉFI



## LA DEGUSTATION



# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION A DISTANCE DE L'ATELIER 1/4

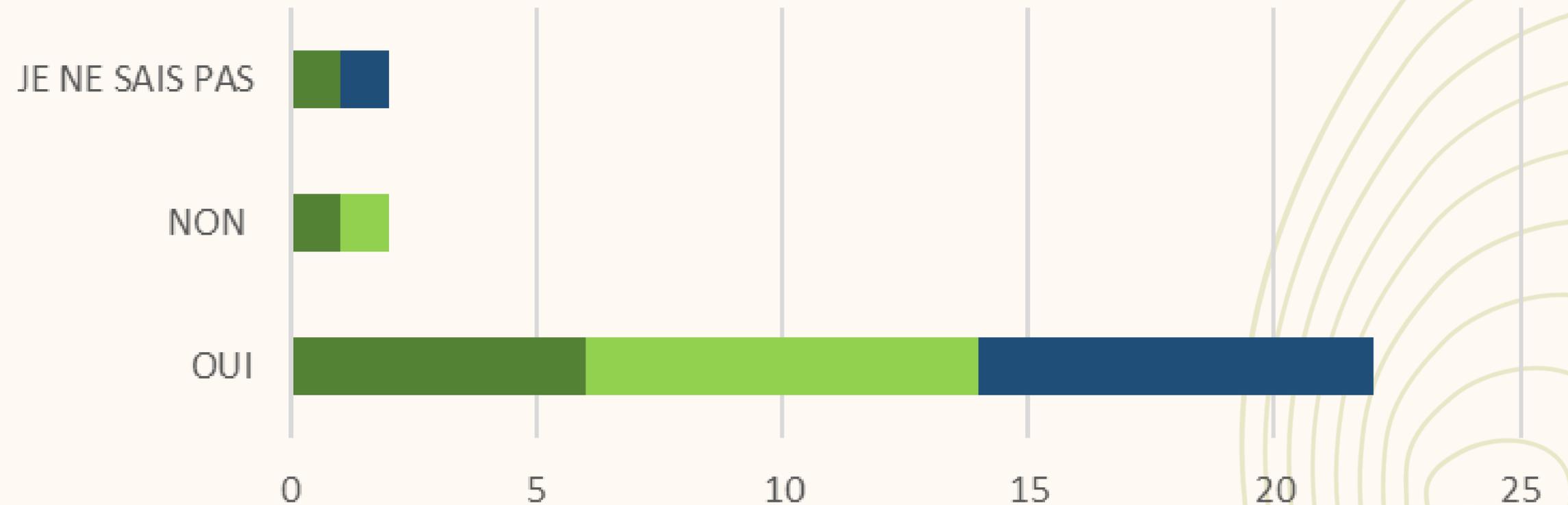
**SEULEMENT  
9/30  
PARTICIPANTS  
ONT RÉPONDU**

## VOTRE PARTICIPATION AU "CHALLENGE NUTRI A T'IL FAIT CHANGER VOS HABITUDES ?

■ DANS LA FAÇON DE VOUS ALIMENTER

■ DANS VOTRE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

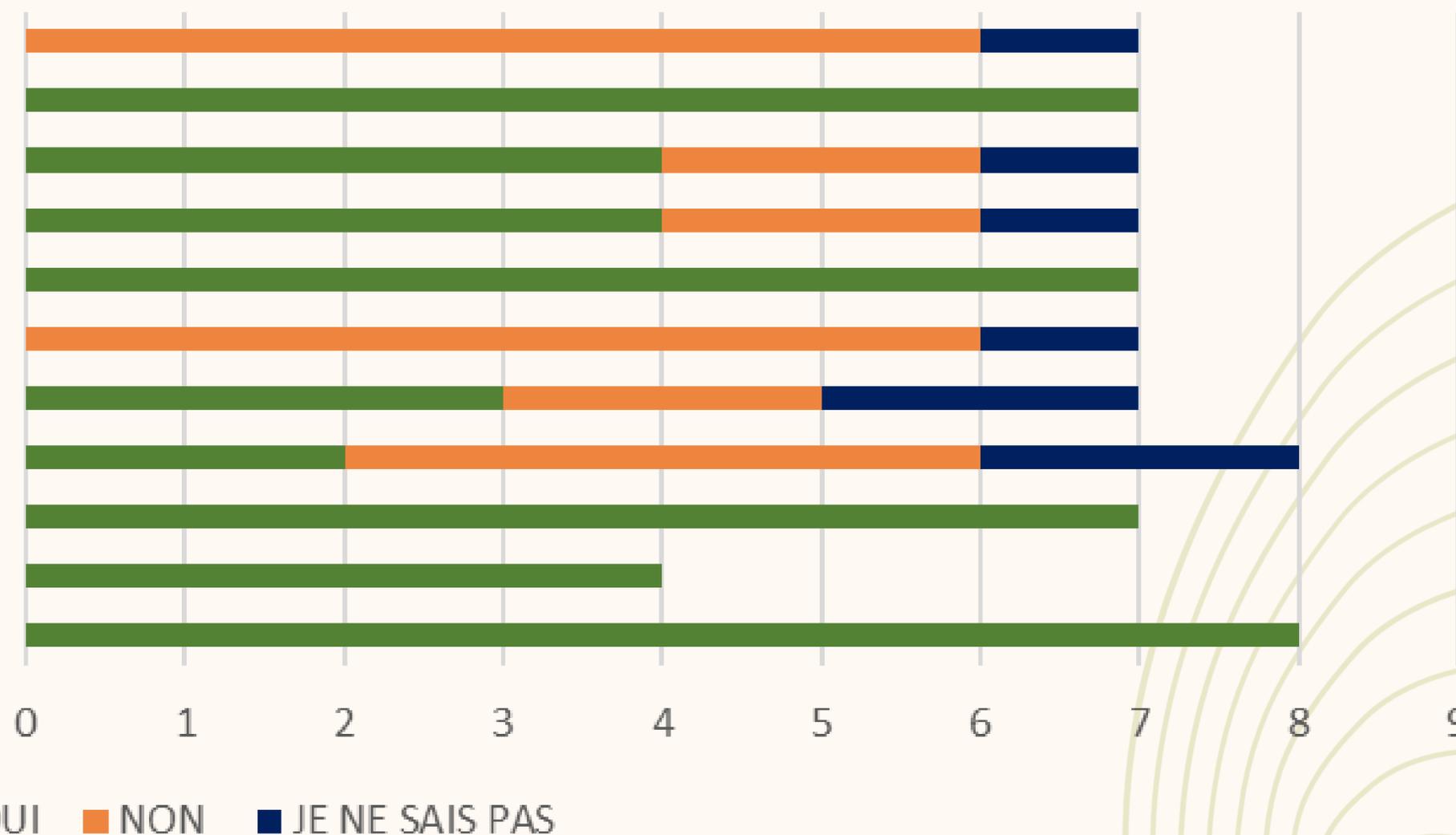
■ JE ME SENS PLUS SEREINE POUR METTRE PROGRESSIVEMENT DES ACTIONS EN PLACE POUR UNE  
MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE



# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION A DISTANCE DE L'ATELIER 2/4

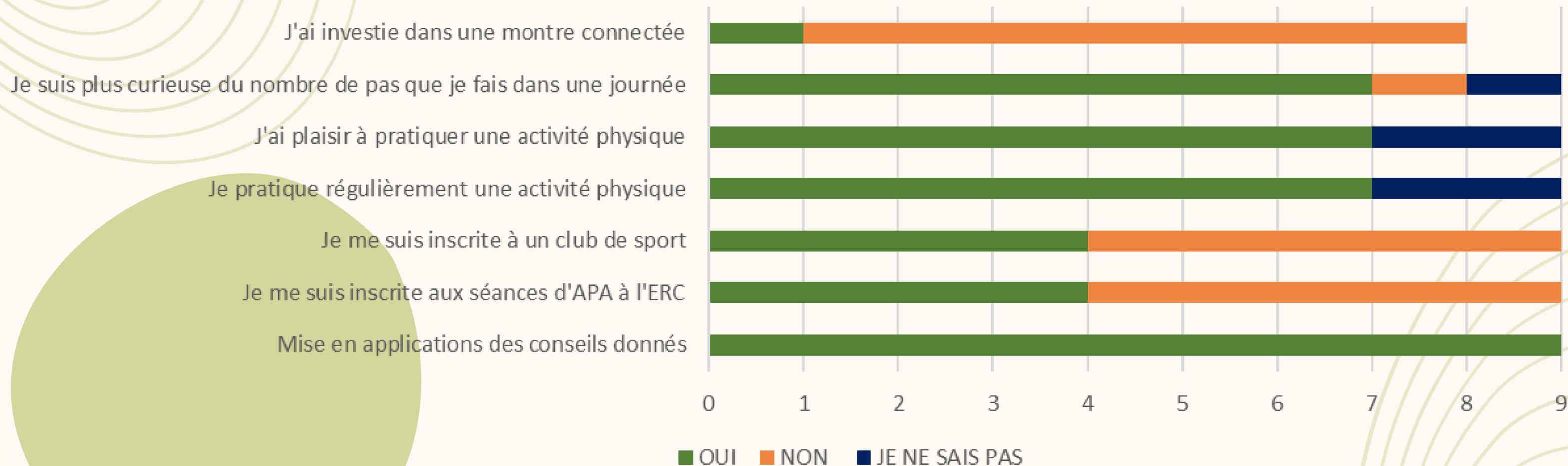
## J'AI CHANGÉ MES HABITUDES ALIMENTAIRES :

- Je me suis inscrite à des ateliers culinaires
- Je cherche désormais des idées/inspirations de recettes
- J'ai réussi à équilibrer mon poids
- Le repas n'est plus un moment de stress
- Je mange plus équilibré
- J'invite plus souvent des amis à manger
- J'ai plus de plaisir à cuisiner
- Je cuisine plus souvent qu'avant
- Je fais plus attention à mon alimentation
- J'ai sollicité un suivi diététique
- Mise en applications des conseils donnés



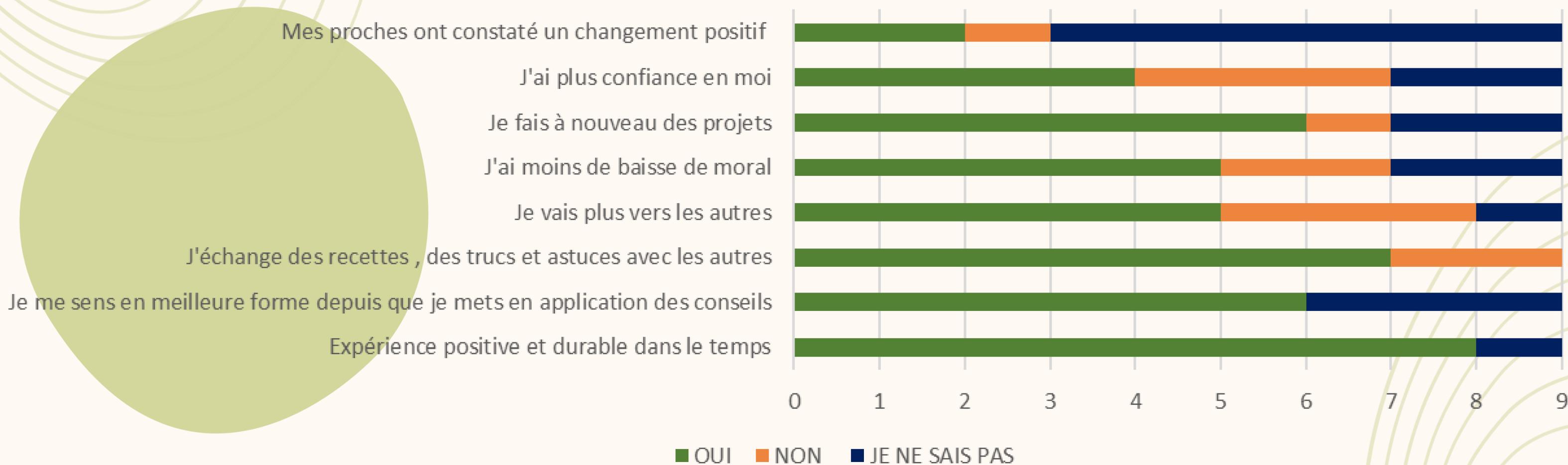
# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION A DISTANCE DE L'ATELIER 3/4

## J'AI CHANGÉ MES HABITUDES DANS MA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



# LE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION A DISTANCE DE L'ATELIER 4/4

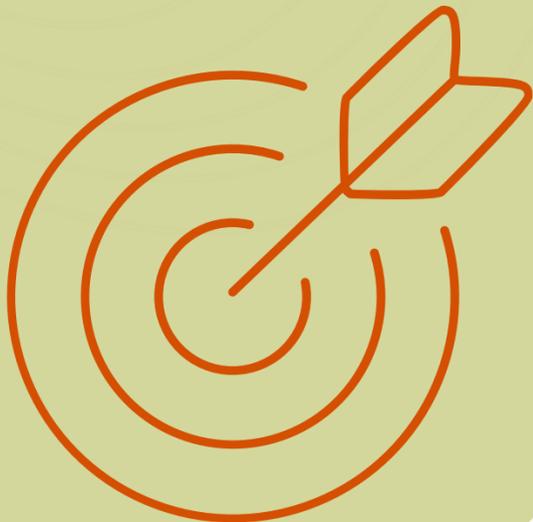
## À DISTANCE QUEL BILAN TIREZ VOUS DE CETTE EXPÉRIENCE



# CONCLUSION 1/2

---

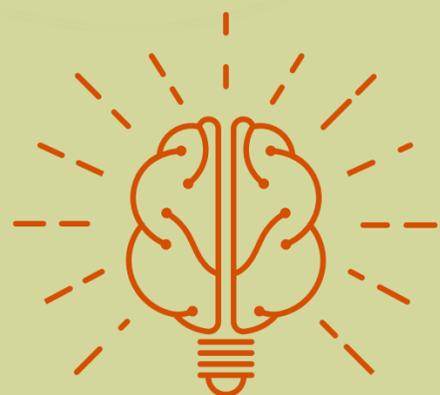
- **Le Challenge Nutri apporte :**
  - de la convivialité (22),
  - du plaisir (21),
  - une écoute (19),
  - de la détente et maintien le lien social (18),
  - il insuffle une dynamique vers de nouveaux projets (12),
  - et améliore l'estime de soi (11)
- **Il donne envie de mettre en place des changements d'habitudes, qui peuvent durer dans le temps**



# CONCLUSION 2/2

## Cette expérience nous a amené à réfléchir sur :

- **La place de l'aidant** dans la préparation des repas et dans la pratique d'une activité physique : il est un soutien primordial dans le maintien d'une bonne hygiène de vie tout au long de la maladie, sa participation à ce type d'atelier permettrait une sensibilisation à une bonne alimentation, à une dédramatisation des repas et à une reconnaissance de sa place auprès des malades.
- Une proposition de programme sur 3 mois pour les bénéficiaires, proposant une prise en charge plus globale de la personne, basée sur les 4 piliers fondateurs de la santé d'un individu. **Le programme AGIR : Alimentation, Gym, Intelligence émotionnelle et Récupération**, alternance de moments collectifs et individuels comprenant : une prise en charge diététique (individuelle et collective) (A), des séances d'APA (G), des ateliers bien-être : Art thérapie, écriture, Yoga, sorties culturelles... (I) , des ateliers sur la gestion de la récupération (R).
- **Proposer des ateliers type un "déjeuner presque parfait"** où un bénéficiaire élabore avec la diététicienne son menu et invite 4 convives de son choix, à venir préparer avec lui le repas, lui redonnant l'envie de cuisiner pour soi et pour les autres.



# "Challenge Nutri"

## MERCI POUR VOTRE ATTENTION

SÉVERINE BANIEL-PASCALE LE DENMAT- CÉCILE THOMAS



Oise

