

# Bien manger et bien bouger, c'est bon pour la santé !



.....  
*A petite échelle, des moyens simples et « parlant » permettent aux usagers de s'approprier l'information.*  
.....

Dans le cadre d'un travail en réseau, les travailleurs sociaux de la maison médicale en collaboration avec différents partenaires organisent des animations santé, bien-être.

Depuis de nombreuses années, ces projets sont le fruit d'une cogitation entre travailleurs sociaux de secteurs et de disciplines différents (assistante sociale d'école, infirmière promotion de la santé à l'école- PSE, animateur de maisons de quartier...) et les habitants. Ce groupe évolue en fonction de la motivation et de la disponibilité des travailleurs. Les habitants que nous touchons sont membres d'une association dans le quartier ou y habitent. Les animations que nous proposons partent des préoccupations des habitants. Elles sont concrètes, visuelles et ludiques (on sent, on touche, on goûte...) car elles s'adressent à un public souvent peu ou pas scolarisé. Elles sont conçues pour favoriser la participation durant l'animation mais aussi après (dans la famille, dans l'association, dans le quartier...).

Ce que nous avons en commun dans le réseau : un territoire, une population, une volonté d'apporter des informations et des outils aux habitants pour :

- développer la confiance en soi, l'estime de soi ;
- les aider à faire des choix en matière de comportement de santé ;
- les amener à être plus actif dans leur famille, leur association, leur quartier, leur commune...

Cette année nous avons organisé trois ateliers pour illustrer le thème « Bien manger et bien bouger c'est bon pour la santé ! ».

## ● Atelier 1 : L'alimentation équilibrée et les maladies pouvant résulter d'une alimentation non adaptée

Ensemble, nous avons construit une pyramide alimentaire en rappelant le rôle de chaque famille et la quantité d'aliments à consommer par jour.

Quel étonnement de la plupart en voyant la petite quantité d'huile/graisse à consommer par jour.

Ensuite, nous avons abordé différentes maladies : que risquons-nous si on mange trop gras, trop sucré, trop salé, trop peu de fibres, de légumes, de fruits, de produits laitiers.

Nous avons imaginé des moyens très visuels pour expliquer le cholestérol, par exemple un tuyau transparent dans lequel on fait passer de l'eau colorée rouge (sang) = artère en bonne santé. Un autre tuyau transparent avec des plaques de mousse = plaques de cholestérol dans lequel on essayait de faire passer l'eau colorée. Le sang ne passe pas bien, le cœur doit pomper plus...

## ● Atelier 2 : les équivalences alimentaires et les différents modes de cuisson

Un petit jeu pour deviner la quantité de morceaux de sucre et de cuillères à soupe d'huile dans différents aliments présentés.

Incroyable mais vrai !

- 1 gaufre au sucre contient 13 sucres + 1,5 cuillère à soupe d'huile ;
- 100 gr de cacahuètes contient 2 sucres + 8 cuillères à soupe d'huile ;
- 1 mitraillette contient 38 sucres + 14 cuillères à soupe d'huile.

A partir de différents ustensiles de cuisine, présentation de différents modes de cuisson qui permettent de cuisiner en utilisant moins d'huile, moins de graisse : cuisson à la vapeur, en papillote, grillade...

*Annick Clijsters,  
Sophie Fievet,  
travailleurs  
sociaux, maison  
médicale Norman  
Bethune.*

**Mots clefs** : alimentation, maison médicale, éducation à la santé, promotion de la santé.

● **Atelier 3 : index de masse corporelle et les activités physiques**

Possibilité pour chacun de calculer son index de masse corporelle en se pesant et se mesurant sur place. A notre grande surprise, pratiquement tous les participants ont voulu se peser, se mesurer et ce dans le respect de tous et dans la bonne humeur. Pour finir, quelques petits exercices en musique pour découvrir le plaisir de bouger et pour faire le lien concrètement entre l'énergie absorbée et l'énergie dépensée. Pour éliminer un paquet de chips de 100 gr = 559 calories, il faut faire une heure de stepper allure normale.

Une petite évaluation orale s'est déroulée à la fin de chaque séance, suivie d'une évaluation écrite envoyée aux animateurs des groupes, portant sur l'adaptation des outils, contenu théorique, exercices pratiques ainsi que sur le suivi dans les différentes associations. Et pour l'année prochaine ? Quelles sont vos attentes, vos préoccupations ? (à suivre...) ●



Pour éliminer 8 gr de chips, on vous propose de monter et descendre d'un banc pendant cinq minutes. Quinze minutes d'exercices « c'est dur, j'ai chaud, ça fait du bien... ». On termine en citant ensemble les bienfaits de l'activité physique en remettant à chaque participant une liste d'adresses reprenant les cours de gymnastique dans le quartier et en leur proposant un rendez-vous pour une marche santé à Molenbeek.