

FORMAT INTERVENTION CLÉ EN MAIN MODULE MOVE-EAT



FORMAT DU WELLNESS PRESENTIEL MOVE EAT À DESTINATION DU PUBLIC

PROBLEMATIQUE :

Comment accompagner les étudiants dans de bonnes pratiques alimentaires et d'activité physique, alors 32% des étudiants ne font pas attention à leur alimentation et que 86% d'entre eux sautent au moins un repas et qu'en 40 ans, les jeunes ont perdu 25% de leur capacité physique ?

OBJECTIFS :

L'Atelier MOVE-EAT vise à transmettre des bonnes pratiques en regard de l'alimentation et de l'activité physique, par une approche globale participative et ludique nutrition (représentations, informations nutritionnelles, recommandations PNNS, lecture des emballages alimentaires, Nutri-score, sédentarité...).

Idéalement, le format d'animation repose sur des Animateurs Prévention HEYME qui recourent à 4 Ateliers simultanés :

4 ateliers simultanés :

CHECK-EAT

est une animation prévention proposant aux étudiants de se familiariser avec la lecture des emballages alimentaires et de corrélérer ces informations avec la qualité nutritionnelle des produits. Les Animateurs Prévention HEYME promeuvent le Nutri-score afin que la qualité nutritionnelle des aliments devienne un élément de choix au moment de l'achat.

RECOs MOVE-EAT

est une animation prévention visant à aider les personnes à opérer les meilleurs choix alimentaires et à adopter un mode de vie plus actif. Les Animateurs Prévention HEYME y délivrent des messages courts, pratiques et accessibles, fondés sur des données scientifiques.



INFO-INTOX

est une animation prévention sous forme de cartes, qui peut s'opérer en autonomie par les étudiants ou avec le concours d'un animateur pour 1 à 10 étudiants. Des affirmations sont énoncées, le public doit se positionner selon que cet énoncé est une information ou une désinformation. La réponse valide lui sera transmise par les Animateurs Prévention HEYME ou simplement au dos des cartes.



PARCOURS MOVE-EAT

est une animation prévention qui challenge les étudiants en solo, en duel ou par équipe autour des univers de l'alimentation et de l'activité physique. L'étudiant ou l'équipe qui finit le parcours de 10 cases en premier remporte le challenge. Il propose 3 univers :

- Les bonnes pratiques alimentaires
- L'activité physique
- Les comportements à éviter

Les participants sont challengés sur les modes d'action :

- Questionning
- Tabou
- Dessine pour gagner
- Une bonne raison
- MemoRisk
- Défi physique

Vous pouvez télécharger l'INFO-INTOX pour l'animer vous-même, ou bien nous solliciter pour animer l'ensemble du module avec vous pour vos étudiants. N'hésitez pas à nous solliciter directement ou via les boutons contact du Wellness Center de ce module !

SOURCES :

- i* Enquête santé des étudiants HEYME 2019
- ii* la Fédération Française de Cardiologie (FFC) 2016
- iii* <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>