

Date

Septembre 2019

CONTEXTE :

L'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, a déclaré la sédentarité : problème de santé publique mondial. En France, la mise en place d'une politique nutritionnelle (PNNS) est apparue, au cours des dernières années, comme une priorité de santé publique. Ce plan comporte un volet primordial concernant l'activité physique, que l'on retrouve sur le site www.mangerbouger.fr

En 2018, la région NA a validé un plan régional thermal avec une orientation médicale affirmée.

Pour conforter les actions déjà en cours des établissements thermaux de la Région Nouvelle-aquitaine, AQUI O Thermes propose un modèle d'ateliers, né du Concours d'Innovation thermale 2018 et mit en place par l'OT de Jonzac en 2019.

PORTEUR DE PROJET

- * Etablissement thermal
- * Ou Office de Tourisme
- * Ou autres.

PARTENAIRES

- * Etablissement thermal ;
- * Office de Tourisme ;
- * Lycée ou centre de formation équipé de cuisines habilitées à recevoir du public ; exemple pour Jonzac : Lycée avec BTS diététique ; cela peut aussi être un CFA (centre de formation des apprentis).
- * autres.

INTITULE DE L'ACTION : Marchez, sentez, cuisinez !

Peut être adapté

PUBLIC CIBLÉ

- * Curistes de l'établissement thermal
- * Population locale

ACTION

Organiser un double atelier : atelier marche suivi d'un atelier cuisine, sur 2 jours consécutifs.

OBJECTIFS

- **Objectifs principaux :**

A la suite des ateliers, les participants seront sensibilisés à la nécessité d'une activité physique quotidienne, comme la marche. Ils connaîtront les éléments de base pour poursuivre la marche de retour à leur domicile. Ils seront aussi sensibilisés à l'intérêt d'une alimentation équilibrée et auront découvert concrètement une cuisine nouvelle à base de plantes.

- **Objectifs pédagogiques :**

- atelier 1 :

- faire découvrir la marche aux curistes,
- apprendre à utiliser un podomètre,
- connaître les recommandations nationales en matière de nombre de pas quotidiens,
- initier à la reconnaissance dans la nature les plantes comestibles.

- atelier 2 :

- présenter la diététique comme une activité ludique et non contraignante
- faire pratiquer la cuisine de façon innovante : à base de plantes,
- rappeler les règles de base en matière d'alimentation et notamment les catégories d'aliments.

DESCRIPTIF DU PROGRAMME : voir les déroulés d'atelier.

CONTRAINTES

	MARCHE	ATELIER CUISINE
Animateur	Guide sensibilisé à la flore	Diététicien ou cuisinier
Lieu	Espace extérieur	Cuisine équipée habilitée à recevoir
Outils	Podomètres pour les participants (à prêter ou donner)	Plantes achetées chez fournisseur et non pas cueillies
Documents remis	Guide marche	Livre de recette

Pour des questions environnementales et de traçabilité, il est nécessaire de se fournir en plantes directement auprès d'un producteur local et non dans la nature par la cueillette lors de la marche.

PERSPECTIVES DE L'ACTION

- Evaluation :

- Par un questionnaire de satisfaction auprès des participants des ateliers
- Par un questionnaire auprès des animateurs
- Par une réunion de bilan de l'équipe à la fin de la période test