

ALIMENTATION, NUTRITION & ACTIVITÉS PHYSIQUES

CATALOGUE



ALIMENTATION, NUTRITION & ACTIVITÉS PHYSIQUES

CATALOGUE



EDITO

L'IREPS Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy se réjouit de présenter une sélection d'outils dédiés à la nutrition, à l'alimentation et aux activités physiques.

Dans l'optique de soutenir nos partenaires dans la mise en œuvre de leurs projets et afin de les aider à initier des démarches adaptées aux besoins et aux attentes de leurs publics, nous avons souhaité proposer une sélection cohérente de ressources pédagogiques (outils d'intervention, ouvrages, sites internet...).

Ces ressources ludiques et informatives vous permettront de captiver l'attention de vos participants et de transmettre efficacement les principes d'une alimentation équilibrée.

Ce catalogue contient une sélection de 28 ressources différentes mais vous pouvez découvrir bien d'autres outils sur notre [portail documentaire](#).

Ce catalogue a été réalisé par le pôle documentation de l'IREPS Guadeloupe :

M. Bruno MOUTOUSSAMY, documentaliste ;

Mme Line BALTYDE, chargée de diffusion et de communication ;

Mme Nouria TINTIN, chargée de projet promotion de la santé.

Modalités de prêt

Vous pouvez emprunter gratuitement nos outils d'intervention ainsi que nos ouvrages. Pour ce faire, il vous suffit de vous inscrire en personne auprès du service de documentation, en apportant avec vous un chèque de caution annuelle d'un montant de 50 euros. Les inscriptions sont individuelles et nominatives, et elles sont valables pour toute l'année civile en cours.

Il vous est possible d'emprunter jusqu'à 5 documents simultanément, que ce soit des ouvrages, des cassettes vidéo, des CD-ROMs ou des outils d'intervention pour une durée de 21 jours renouvelable une fois.

Vous pouvez présélectionner les outils qui vous intéressent depuis notre [base documentaire en ligne](#). Le retrait des outils se fait sur rendez-vous dans nos locaux de Jarry du mardi au vendredi de 8h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00 (sauf le mercredi après-midi). Vous pouvez également faire des demandes d'information par téléphone ou par mail.



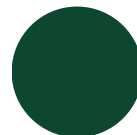
10, quartier Sisyphe - Fond Bois neuf , Voie verte, ZAC de Houëlbourg , 97122 Baie-Mahault



Centre de documentation Ireps
Tél : 0590 48 93 06 - Mail : documentation@ireps.gp

SOMMAIRE

01 Nouveautés



02 Outils d'intervention



03 Affiches et brochures



04 Ouvrages



05 Outils en ligne



06 Les programmes de l'IREPS



NOUVEAUTÉS



Jeu des 7 miam autour du monde



2021



Clique pour accéder à notre base de données

Le jeu de cartes 7 MIAM Autour du Monde propose une réinterprétation ludique du classique jeu des 7 familles, mais cette fois-ci en célébrant la diversité culinaire mondiale et en explorant des plats venant des quatre coins de la planète – Cambodge, Corée du Sud, Italie, Grèce, Japon, Kenya et Pérou.

Chaque famille est composée d'une carte « plat » et de 5 cartes « ingrédient » entrant dans la recette du plat.

Sur chaque carte, il y a une photo et une information ou anecdote sur le plat ou l'ingrédient, pour apprendre en s'amusant et participer à l'éducation culinaire des enfants.

Public : Enfants à partir de 6 ans / Parents / Professionnels de l'éducation



La course aux miams

Rallye Quiz

2015 / Abeilles éditions



Ce jeu permet de sensibiliser les joueurs et leurs familles aux thèmes de l'alimentation et de l'activité physique. Les règles du jeu sont basées sur les principes du rallye, et les joueurs ont donc pour objectif de gagner le trophée en passant par des étapes et des obstacles.

Public : Enfants à partir de 7 ans / Parents / Professionnels de l'éducation



[Clique pour découvrir la version numérique du jeu](#)



Dis, comment ça pousse ?

Le coffret



2018 / De La Martinières Jeunesse



Ce coffret offre un ensemble d'outils pour apprendre à mieux connaître les fruits et légumes. Il comprend tout d'abord un livre largement illustré qui permet d'identifier le lien entre le fruit ou le légume et l'arbre ou le plant sur lequel il grandit. Il permet donc ainsi de mieux comprendre l'origine de 70 fruits et légumes. Le coffret comprend également : un jeu mémo de 40 cartes pour associer le bon fruit ou légume à son arbre ou à sa plante, un livret proposant des activités pour mieux reconnaître les fruits et légumes, un poster de saisonnalité des fruits et légumes ainsi qu'une planche de magnets.

Public : Enfants / Parents / Professionnels de l'éducation



Le loto des saveurs

1200 mini bonbons pour découvrir les saveurs du monde

2008 / Sentosphère



Ce jeu sensoriel permet aux enfants de découvrir des goûts venus d'ailleurs et de leur donner envie de déguster d'autres plats et d'autres fruits et légumes. Il propose de reconnaître 30 saveurs, en suçant des micro bonbons très peu sucrés. Il est accompagné d'une notice, sur les mécanismes du goût, pour éveiller les sens et apprendre à reconnaître les différentes saveurs.

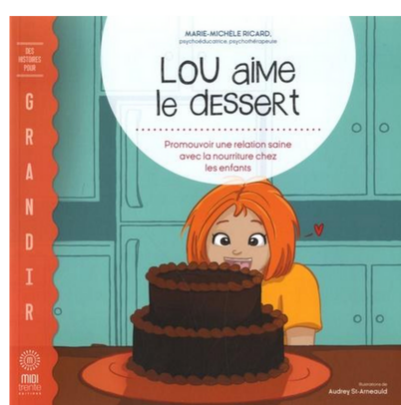
Public : Enfants / Parents / Professionnels de l'éducation



Lou aime le dessert

Promouvoir une relation saine avec la nourriture chez les enfants

2019 / Midi Trente



Dans cet album pour enfants de la collection "Des histoires pour grandir", il est question, entre autres, de choix et de comportements alimentaires, des signes de faim et de satiété, d'image corporelle positive et d'alimentation en pleine conscience. Des questions ponctuent le texte afin d'aider à ouvrir le dialogue et à cibler certains comportements à risque. Des activités de sensibilisation et de prévention complètent la démarche avec l'enfant, tandis qu'une section destinée aux parents et aux intervenants suggère des stratégies éducatives favorables au développement d'une saine relation avec la nourriture chez l'enfant.

Public : Enfants / Parents / Professionnels de l'éducation



Mettre en place un programme d'activités physiques ludiques

Pour patients ayant une psychose et un trouble du spectre autistique

2018 / DUNOD



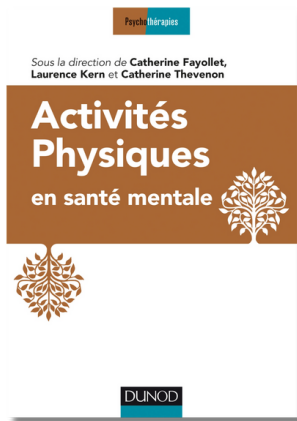
Cet ouvrage traite de l'activité physique adaptée et santé (APAS), qui permet aux personnes en situation de handicap psychique et rencontrant des difficultés en matière de socialisation de faciliter les interactions avec les autres, développer leur autonomie ainsi que lutter contre les méfaits de la sédentarité. Les auteurs présentent des programmes originaux facilement applicables quels que soient l'espace et le matériel à disposition. Une première partie apporte une définition et les descriptions cliniques de la schizophrénie et des troubles du spectre autistique. Une deuxième partie explique la démarche pour créer un programme d'APAS. La troisième partie présente différents jeux, leurs objectifs et les modalités de mise en place.

Public : Professionnels de santé / Professionnels médico-sociaux



Activités physiques en santé mentale

2019 / DUNOD



Les patients en santé mentale ont une mortalité prématurée avec une espérance de vie diminuée. Les causes des problèmes de santé au sein de cette population sont complexes et multifactorielles. Depuis quelques années, l'activité physique est recommandée comme technique complémentaire de prise en charge. L'activité physique, adaptée ou non, ou le sport entraîne une amélioration de l'état de santé physique et mentale. Cet ouvrage contribue à la diffusion des pratiques de l'activité physique dans la schizophrénie, la dépression ou l'anorexie.

Public : Professionnels de santé / Professionnels médico-sociaux

OUTILS D'INTERVENTION



LES 5 SENS

PS - MS - GS



2016 / Editions Retz



Clique pour accéder à notre base de données

Cet ouvrage propose 28 ateliers sur le thème de la découverte des 5 sens (l'odorat, l'ouïe, la vue, le goût, le toucher) pour mettre en œuvre, pas à pas, des ateliers graphiques, plastiques et culinaires facilement réalisables en maternelle. Il est structuré en double page. À gauche, vous découvrirez le déroulement détaillé de chaque activité, comprenant les objectifs pédagogiques spécifiques, les niveaux de compétence adaptés aux élèves, les étapes clés pour les apprenants, le rôle essentiel de l'adulte encadrant, les défis potentiels à anticiper, la liste du matériel nécessaire ainsi que la durée estimée de l'atelier. À droite, vous trouverez des illustrations vivantes mettant en lumière les réalisations concrètes des élèves à travers les différentes étapes du processus créatif, jusqu'à la concrétisation finale.

Public : Elèves de maternelle



La roue du p'tit déjeuner



2022 / IREPS de la Guadeloupe



Cet outil aborde l'équilibre et la variété d'un bon petit déjeuner. Il est composé de 4 étapes pour une intégration progressive de l'activité. Les objectifs sont d'identifier l'importance du petit-déjeuner, composer un petit-déjeuner équilibré selon les préférences alimentaires, utiliser des produits locaux, comprendre l'intérêt nutritionnel de chaque groupe alimentaire et reconnaître les groupes grâce à des couleurs associées.

Public : L'outil s'adresse aux jeunes de 6 à 12 ans mais reste toutefois adaptable à un public plus âgé en fonction des variantes apportées.



INFO/INTOX

ALIMENTATION

2021 / Le Crips Ile-De-France



Cet outil à créer soi-même prend la forme d'un jeu de carte sur lesquelles on retrouve une série d'affirmations sur l'alimentation et la nutrition. Chaque joueur reçoit une carte avec une affirmation, et c'est à lui de décider si cette information est une "info" (vraie) ou une "intox" (fausse). Ensuite, le joueur explique sa réponse, en se basant sur ses connaissances et son raisonnement. Les autres participants ont également l'opportunité de donner leur avis et d'argumenter leurs réponses. Un animateur peut guider les discussions et apporter des éclaircissements.

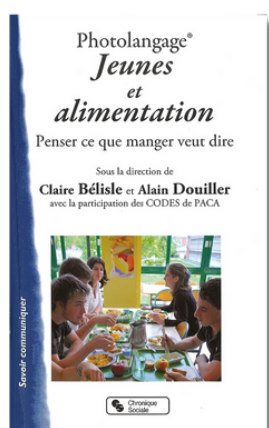
Public : Collégiens / Lycéens / Etudiants



Jeunes et alimentation

Un dossier Photolangage® pour penser ce que manger veut dire

2012 / Chronique Sociale



Le dossier photolangage “Jeunes et alimentation” est un outil d'éducation pour la santé à utiliser avec des groupes de jeunes, pour les aider à penser leurs pratiques alimentaires, comprendre celle des autres et mieux comprendre en quoi la transformation de leur corps modifie leur rapport à l'alimentation.

Il favorise la prise de parole grâce à un choix de 48 photographies couleur. Les objectifs de cette méthode sont de permettre à chacun, par un travail de groupe, de prendre conscience de ses propres représentations, images, attitudes et positions par rapport à l'alimentation.

Public : Lycéens / Etudiants / Jeunes adultes



Imagier l'alimentation

2010 / Wesco



Cet outil se compose de 70 cartes cartonnées illustrées de photographies d'aliments et de produits alimentaires. Utilisé lors d'ateliers d'éducation nutritionnelle, il permet la mise en place d'activités diverses. Les participants peuvent notamment être invités à classer les aliments par catégories ou à composer un repas équilibré. Uniquement visuel, cet outil peut notamment s'utiliser lors d'actions d'éducation nutritionnelle menées auprès de publics en difficulté de langage ou auprès de personnes handicapées.

Public : Tout public

AFFICHES ET BROCHURES



AFFICHES ET BROCHURES

Nous fournissons des supports d'information gratuits tels que des brochures, des dépliants, des affiches ou des préservatifs à récupérer à Jarry ou à Basse-Terre. Vous trouverez la liste des supports disponibles sur notre site internet. Vous avez ensuite la possibilité de nous envoyer votre sélection par mail en remplissant un bon de commande et en précisant les quantités souhaitées.



Scanne-moi ou [clique](#) pour découvrir le reste de nos supports gratuits

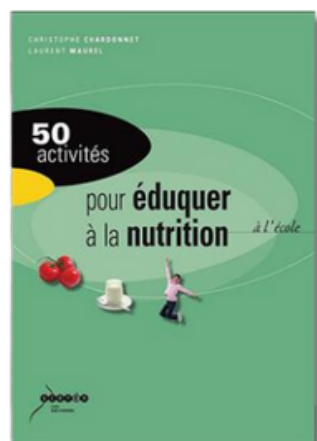
OUVRAGES



50 activités pour éduquer à la nutrition

Chardonnet Christophe et Maurel Laurent

2020 / Centre National de documentation Pédagogique (CNDP)



Cet ouvrage s'adresse à tous les professionnels de l'éducation ou de l'animation qui souhaitent trouver des clefs pour mieux faire comprendre les enjeux de l'alimentation et des activités physiques.

Il est constitué de cinq grands dossiers qui abordent de manière transversale et/ou pluridisciplinaire de nombreux sujets liés à la nutrition (à la découverte des fromages, la visite d'une exploitation agricole, la fabrication des yaourts, les origines du pain, le bilan carbone).

Les activités proposées sont construites en relation avec l'environnement de l'enfant et prennent en compte les modèles familiaux (les habitudes alimentaires dans la sphère privée) et sociaux (le savoir manger et le savoir-vivre ensemble, vecteur d'intégration).

Public : Enseignants / Animateurs / Intervenants en éducation à la nutrition...



Éducation alimentaire : 21 ateliers d'éveil au goût et aux 5 sens

Carole Ligniez

2020 / Centre National de documentation Pédagogique (CNDP)



Cet ouvrage présente 21 ateliers de découvertes sur le thème de l'alimentation à travers une approche par les 5 sens. Destinés à des enfants de 7 mois et plus ils peuvent être adaptés pour des petits ou des grands groupe.

Tous les ateliers ont été testés par des professionnels en crèches, en lieu d'accueil enfants-parents et en écoles. L'ouvrage comporte également des données modernes concernant le domaine du goût.

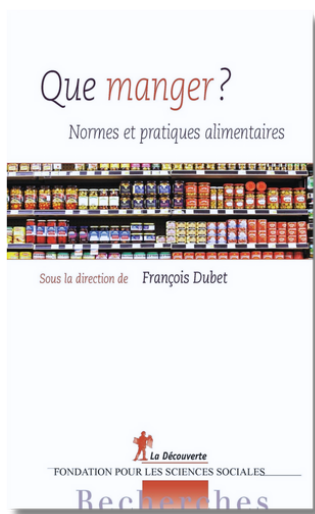
Public : Enseignants / Animateurs / Intervenants en éducation à la nutrition...



Que manger ? : Normes et pratiques alimentaires

Sous la direction de François Dubet

2017 / La Découverte



À partir d'une série d'études de cas, cet ouvrage traite de la construction des normes et des valeurs en matière de pratiques alimentaires. La diversité des rapports à l'alimentation est abordée à travers des études relatives aux pratiques des enfants, des hommes et des femmes.

Public : Tout public



Max et Lili décident de mieux manger

De Saint-Mars Dominique, Serge Bloch

2017 / Calligram)



Max et Lili découvrent un incroyable potager en ville...Ce livre parle de la nutrition. Il montre qu'il faut retrouver le goût des choses simples. En cuisinant et en mangeant de bons produits, on peut être plus en forme et plus heureux !

Public : Enfants / Professionnels de la petite enfance / Professionnels de l'éducation

RESSOURCES EN LIGNE



Programme National Nutrition Santé 4. Volet Outre-mer

2022 / Ministère des solidarités et de la santé



Le plan national nutrition santé (PNNS) 2019-2023 fixe les objectifs, principes et orientations de la politique nutritionnelle. Les départements et régions d'Outre-mer font face à de fortes inégalités sociales en nutrition et une prévalence des maladies chroniques supérieure à l'hexagone (surpoids, obésité, diabète notamment). Pour répondre à ces enjeux, le PNNS prévoit d'« adapter des actions favorables à la santé dans le domaine de la nutrition aux spécificités des territoires ultramarins ». Ainsi, la Direction générale de la Santé a mandaté l'Institut de recherche pour le développement (IRD) afin de mener une expertise collective sur la nutrition en outre-mer avec pour objectif d'orienter les politiques publiques. Sur la base des travaux d'expertise, le volet Outre-mer du PNNS 4, co-piloté par la Direction générale de la Santé et la Direction générale des Outre-mer, a été co-construit avec les acteurs impliqués dont les Agences régionales de santé (ARS) et préfetures ultramarines afin de mobiliser l'ensemble des acteurs et répondre aux spécificités de ces territoires.

Public : Professionnels



Manger-bouger.fr

Santé Publique France



MANGER BOUGER

Manger-Bouger est un site créé dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS). Il délivre des informations sur la nutrition et propose des outils et des conseils pour adopter de meilleures habitudes alimentaires et favoriser l'activité physique, tout en proposant de nombreuses recettes. Le site comprend également un espace contenant dédiée aux professionnels et regorgeant d'informations utiles.

Public : Tout public



Éducation à l'alimentation - Education.gouv.fr

Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse



Cette rubrique du site du Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse rassemble différentes ressources à destination des enseignants sur la thématique de l'éducation alimentaire.

Le code de l'éducation prévoit qu'une information et une éducation à l'alimentation et au gaspillage alimentaire soient dispensées en milieu scolaire. L'École est un lieu privilégié pour aborder la totalité du fait alimentaire articulant les différentes dimensions de l'alimentation (nutritionnelle, sensorielle, environnementale et écologique, culturelle et patrimoniale). Cette éducation transversale répond à la fois aux enjeux de santé publique, environnementale et de justice sociale.

Public : Professionnels de l'éducation



Education alimentaire - Agriculture.gouv.fr

Ministère de l'agriculture et de la souveraineté
alimentaire



**MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
ET DE LA SOUVERAINETÉ
ALIMENTAIRE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Le ministère de l'Agriculture propose sur son site un ensemble de ressources pédagogiques autour de l'éveil au goût, le « bien manger », la découverte des produits des différentes régions ainsi que sur les différents outils et programmes éducatifs en vigueur...:

Public : Tout public



L'aventure sensorielle dans l'alimentation

IREPS Pays de la Loire pôle Maine et Loire



Cet outil en ligne vise à favoriser l'approche sensorielle dans l'éducation nutritionnelle. Cette façon d'aborder l'alimentation offre la possibilité de découvrir ou redécouvrir nos 5 sens, s'ouvrir à l'écoute des stimulations corporelles et environnementales, savoir décrire ses ressentis. L'outil est conçu autour d'un panel diversifié de supports (guide pédagogique, fiches, photo-expression, propositions d'ateliers ludiques et pratiques...) et permet d'intervenir auprès de nombreux publics (enfants, adolescents, adultes, personnes handicapées...).

Public : Tout public



Alimentation - Lig-up.net

Ministère de l'agriculture et de la souveraineté
alimentaire



Le site Lig'up, créé par la Ligue contre le cancer, répertorie une série de ressources pédagogiques numériques telles que des jeux éducatifs, des vidéos, des bds ou encore des articles.

Public : Tout public

LES PROGRAMMES DE L'IREPS



Nutri'POP

Ireps Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy



Selon les prérogatives du Projet Régional Nutrition Santé du territoire et dans le prolongement des programmes précédents (« les écoles Carambole, Ti Karanbòl et T'CAPS »), l'Ireps met en place le programme Nutri'POP depuis 2017. L'objectif principal est de réduire le surpoids et l'obésité en améliorant l'alimentation et en combattant la sédentarité chez les élèves, de la maternelle au lycée, dans les régions de la Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy.

Ce programme implique tous les acteurs impliqués dans l'éducation nutritionnelle, y compris les élèves, les parents et les professionnels de l'enseignement, de la restauration et de l'animation. Dans un esprit volontariste et inclusif, toute la communauté pédagogique s'engage à améliorer les habitudes alimentaires des élèves.

Le processus comprend un diagnostic partagé, une formation, un plan d'action, des outils pédagogiques adaptés au contexte local, une dotation en ressources, et le suivi des actions, le tout étant réalisé avec le soutien des chargés de projet nutrition (Alimentation & Activité physique) de l'Ireps.



JAJA

Ireps Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy



JAJA : Jardins Familiaux est un programme régional de prévention, piloté par l'Agence Régionale de Santé de Guadeloupe (l'ARS) et l'IREPS.

Il s'adresse principalement aux populations habitant dans les neufs communes du Sud de la Basse-Terre, qui s'alimentent régulièrement de racines issues de leur jardin créole, de celui de leur voisinage ou de racines achetées en bord de route. Il a pour objectif global de réduire l'exposition à la chlordécone des populations consommant les produits des jardins créoles situés en zones potentiellement contaminées.