

**U D S I S**  
**union départementale scolaire et d'intérêt social**  
**des Pyrénées-Orientales**

**extrait du registre des délibérations**  
**séance du 25 novembre 2009**

L'an deux mille neuf et le 25 novembre, à 17 heures, le comité syndical régulièrement convoqué, s'est réuni à THUIR, sous la présidence de Marcel MATEU, Vice-président délégué de l'U.D.S.I.S.

<b>N° délibération :</b> 25/11/09 - 15	<b>objet :</b> Les projets éducatifs autour du temps de restauration scolaire.
---	---

**Présents :**

**représentants des conseillers généraux :**

Marcel MATEU, René OLIVE,

**représentants de l'assemblée syndicale :**

René BANTOURE, Roger FERRER, Marcel PEYTAVI, Roland BRUZY, Antoinette AMBROSINO, Alain LLENSE, Jean Paul TIXADOR, Arlette BIGORRE, Alain GOT, Henri VIDAL, Raymond LEMORT, François SABARDEIL, François MONTOYA, Grégory AGIN,

**Absents**

**représentants des conseillers généraux :**

Christian BOURQUIN, Pierre AYLAGAS ayant donné procuration à Marcel MATEU, Robert GARRABE ayant donné procuration à René OLIVE, Alain BOYER, Michel MOLY, Jean CODOGNES, Pierre ESTEVE, Guy CASSOLY, Jean Louis ALVAREZ,

**représentants de l'assemblée syndicale :**

Bernard FOULQUIER ayant donné procuration à Henri VIDAL, André BASCOU, Nicolas GARCIA.

**Le Président**

**rappelle** que les enfants ne prennent en général dans le cadre scolaire qu'un nombre restreint de repas sur une année. Dès lors, les repas pris à l'école ne peuvent pas à eux seuls assurer l'équilibre alimentaire des enfants, le premier rôle revenant aux parents.

**Souligne** en revanche, que le service public doit assurer une formation élémentaire au goût, en multipliant les occasions de découverte ainsi qu'une éducation nutritionnelle, en expliquant la nécessité de la diversité alimentaire et les inconvénients des stéréotypes. Il ne faut pas oublier que le goût s'apprend. Il se forme, s'éduque, s'acquiert et ceci tout au long de la vie et dans un contexte culturel et sociologique donné.

**Propose** de se prononcer sur la mise en place du **projet « Nutrition Sport Santé »** pour la période scolaire en cours, en mentionnant que chaque groupe accueilli dans nos centres, suivront systématiquement des séquences éducatives qui s'y rapportent :

Ce projet est un programme de prévention des problèmes de surpoids chez les enfants et les adolescents et dans le département.

Il vise à :

- Promouvoir auprès des enfants, des adolescents une alimentation saine et diversifiée et encourager l'activité physique ;
- Favoriser le développement d'un environnement favorable au niveau de l'établissement scolaire et périscolaire.

Ce projet, peut s'inscrire dans le « Plan National Nutrition Santé » (PNNS) ayant pour objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un des ses déterminants majeurs qu'est la nutrition. C'est d'ailleurs en ce sens, qu'une demande d'attribution du label et logo correspondant peut être formulée.

Ce projet doit nécessairement s'établir sur une coopération de tous les intervenants potentiels, membres de la communauté éducative, du personnel de santé, du personnel de restauration, l'éducation nationale, des municipalités, du CG66, et de l'UDSIS.

Les différents objectifs de la maternelle au lycée :

En maternelle :

Connaissance des aliments, hygiènes alimentaires, crée de nouvelles habitudes, influencé le comportement

En élémentaire :

Développer le goût, ouverture d'esprit de l'enfant via les aliments du monde

Au collège :

L'accent sera mis sur l'importance du petit déjeuner, donner conscience au bien manger et à la nécessité du sport

Au Lycée : Varier le goût, conscience de l'activité sportive, acteur du changement

Chaque projet doit ensuite faire l'objet d'un échange et d'une construction commune avec l'ensemble des acteurs éducatifs de chacun des restaurants en particulier.

Au-delà, pour ce qui concerne la déclinaison de ce projet au sein des projets éducatifs des groupes fréquentant les activités de l'UDSIS, je vous propose la déclinaison suivante :

Protocole 'Nutrition Sport Santé' centre UDSIS :

Ce programme s'adresse aux enfants et aux adolescents.

- Organisation de modules Sports et lutte contre la sédentarité :
- Participation à des activités sportives et variées
- Participation à des réunions d'informations (bien manger, faire du sport)

Programme :

La nutrition concerne aussi bien les apports (l'alimentation) que les dépenses énergétiques (l'activité physique).

Bouger plus peut permettre à chacun d'entre nous d'améliorer sa qualité de vie. L'activité physique contribue en effet à diminuer le risque de certaines maladies, à améliorer notre condition physique et nous permet d'être en forme.

Elle est source de bien-être, et peut nous aider à mieux vivre, à bien grandir, et à rester physiquement plus autonome avec l'âge... Associée à une alimentation équilibrée, l'activité physique construit et renforce jour après jour notre santé !

Il ne s'agit pas de devenir un athlète du jour au lendemain, mais juste d'être suffisamment actif physiquement chaque jour...C'est pour cela qu'il est recommandé de **pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (voire 1 heure pour les enfants)**.

**Les thèmes suivants sont développés tour à tour :**

### **1. Protéger sa santé :**

Les études scientifiques le confirment : une alimentation variée et équilibrée alliée à une activité physique régulière contribuent à diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, d'ostéoporose, de diabète de type II, de cholestérol, et de développer certains cancers.

Elle nous permet aussi de limiter la prise de poids. La pratique d'activité physique régulière est aussi associée à un plus grand bien être psychologique et à une meilleure tolérance au stress. L'équilibre alimentaire et l'activité physique sont complémentaires et indissociables... Pour prendre sa santé en main, il faut donc manger mieux, mais aussi bouger plus !

### **2. La balance énergétique :**

L'organisme reçoit par l'alimentation un certain nombre de calories et en dépense un certain nombre par son fonctionnement (respiration, digestion...) et par notre activité physique... La différence entre l'apport énergétique et les dépenses énergétiques correspond à ce que l'on appelle la balance énergétique. Pour prendre sa santé en main, il faut donc manger mieux, mais aussi bouger plus !

### 3. Entretien son corps :

Lorsqu'on ne bouge pas assez, on a la sensation de « rouiller »... Et c'est un peu ce qui se passe : nos muscles, nos articulations et nos tendons ont besoin de fonctionner pour rester souples et toniques !

C'est en bougeant que nous préservons jour après jour leur jeunesse ! Bouger, c'est aussi nécessaire pour le cœur, les poumons, les veines, le système immunitaire, la digestion, les hormones... Pour tous nos organes et les fonctions qui y sont liées. L'exercice permet d'entretenir la mécanique : le corps est comme le moteur d'une voiture : il a besoin de tourner régulièrement !

L'activité physique régulière améliore les fonctions cardiaques et respiratoires. Après ne serait-ce qu'une petite marche, on sent son cœur battre, on respire mieux, on se sent plus détendu... L'activité physique régulière peut augmenter la force musculaire, améliorer la souplesse, l'équilibre, la coordination et le tonus postural.

Elle renforce également les os, participant ainsi à la bonne croissance des enfants et au vieillissement harmonieux des grands (prévention de l'ostéoporose). Elle augmente la résistance à l'effort et nous aide à lutter contre la fatigue.

### 4. Booster son moral :

Bouger permet de prendre conscience de son corps, de se le « réapproprier », et donne envie d'en prendre soin davantage ...

Bouger permet de se relaxer... C'est un remède efficace contre l'anxiété et la dépression.

Se dépenser physiquement améliore aussi la qualité du sommeil : on dort mieux parce que l'on est plus détendu, mais aussi parce que l'on a évacué son trop plein d'énergie ou de stress. L'activité physique peut aussi offrir de nouvelles occasions de se retrouver entre amis ou en famille... et favorise donc la bonne humeur ! D'ailleurs, les personnes actives physiquement sont souvent plus joyeuses...

**Le Président propose au comité syndical** de se prononcer sur l'adoption du projet « Sport, nutrition, santé », dans son contenu éducatif, dans son principe partenarial avec les satellites, et dans sa déclinaison systématique au sein des programme éducatif d'accueil des enfants sur nos activités sportives et sociales.

**Le comité syndical, après en avoir délibéré, approuve à l'unanimité.**

Ainsi fait et délibéré, les jours mois et an que dessus  
Pour extrait conforme

**Le Vice Président de l'U.D.S.S.**

Marcel MATEU.

