



# Plein phare sur...

## La newsletter sur les outils en Education et Promotion de la santé

### EDITO

Cette newsletter mensuelle a pour objectif de vous informer sur les outils « Coups de cœur » repérés par le groupe « Outils » de l'IREPS Bretagne et disponibles dans vos centres de documentation.



L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a désigné l'année 2021 comme « **Année internationale des fruits et légumes** ». Cette initiative portée par la FAO et l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a pour objectif de sensibiliser le public au rôle important des fruits et légumes dans la nutrition, la sécurité alimentaire et la santé humaine.

Si vous envisagez de sensibiliser sur les bienfaits de la consommation des fruits et légumes pour notre santé dans un futur proche ou plus lointain, prenez rendez-vous dans le centre de documentation le plus proche de chez vous pour découvrir la sélection du mois de juin qui met les végétaux à l'honneur pour votre plus grand plaisir!

### A VOS AGENDAS !

MARS « Sommeil rythmes de vie »	AVRIL « Parentalité positive »	MAI « Santé environnement »
JUIN « Fruits et légumes »	JUILLET/AOÛT « Handicap »	SEPTEMBRE « Compétences psychosociales »
OCTOBRE « Vieillesse »	NOVEMBRE « Violence »	DECEMBRE « Vie affective et sexuelle »

-Des temps de découverte outils sont programmés sur des matinées :

- ⇒ À Auray : le 7 octobre 2021
- ⇒ À Quimper : le 12 octobre 2021



### DANS CE NUMÉRO

A vos agendas .....	1
Nos coups de cœur ! .....	2
A découvrir en plus ! .....	3
Sites ressources .....	5
Vidéos .....	6
Pour aller plus loin .....	6



## « NOS COUPS DE COEUR »



**Bêtes comme choux : le bestiaire à croquer [photo-expression]** / PAILHAREY Claire, CLEMENCON F., BARRIER C. Paris : Ministère chargé de l'agriculture, 2014. 33 photographies couleur - 15 x 21 cm .

Cet outil, constitué de 33 photographies couleur de sculptures d'animaux composées avec des fruits et des légumes, peut être utilisé en groupe comme support d'animation de découverte et d'expression sur différentes thématiques autour de l'alimentation et des sens. Parmi les activités et animations qu'il est possible de proposer : nommer les fruits et légumes présents sur les visuels, constituer un abécédaire des fruits et légumes, classer les fruits et légumes par familles, par saisons, par couleurs, chercher des expressions sur les fruits et légumes, imaginer une recette avec des fruits ou des légumes, etc.

**Public : Tout public**  
**Localisation : IREPS 29, 56**

### **Un véritable outil coup de cœur, à croquer !**

*Constitué de 33 photographies de sculptures d'animaux composées avec des fruits et des légumes, « Bêtes comme choux » peut être utilisé auprès d'un large public, notamment des enfants, comme support d'expression, de partage sur différentes thématiques: les fruits et légumes, l'alimentation, les animaux, les émotions, les 5 sens... et bien plus encore !*

*Le « grand + » : 11 panneaux photos sont également disponibles à l'IREPS 29 en grand format d'exposition.*  
*Groupe outils IREPS*



**Legumady.** Paris : UNILET Service communication, 2012. 1 ensemble d'accessoires pour les activités.

**Publics : Tout public** Ce kit pédagogique comprend plusieurs types d'activités ludiques autour des légumes. Elles font appel aux 5 sens et permettent de redécouvrir les légumes et le plaisir de les consommer tout en les valorisant. Les activités proposées permettent en outre d'échanger autour des représentations de chacun et de faire émerger les idées reçues.

**IREPS 29, 56, 22, 35**



**Mon petit legumady.** Paris : UNILET Service communication, 2016. 1 ensemble d'accessoires pour les activités.

**Publics : Enfants 7-11 ans** Cet outil permet de réaliser une quarantaine d'animations de 10 à 15mn chacune sur le légume à destination des enfants de 6 à 11 ans et en utilisant les 5 sens : l'ouïe, l'odorat, le goût, la vue, et le toucher. Le kit est organisé en fonction de ces sens, en ajoutant une rubrique "imaginaire" et "commun", afin de faciliter la mise en place d'ateliers autour de ces sens.

**IREPS 29, 56, 22, 35**

*Ces deux kits pédagogiques permettent d'aborder la question de l'alimentation par les sens et permet d'aborder les notions de plaisir, de fait-maison, ... L'approche sensorielle permet de développer l'envie ou de redonner envie par l'ouïe, le toucher, l'odorat, la vue et bien sûr le goût.*

*Nous aimons particulièrement l'organisation du kit avec les fiches d'activités détaillées qui permet à l'animateur de suivre un fil conducteur sur ses animations. Les supports sont très nombreux et prêts à l'emploi!*

- « Le petit + » (version adulte) : possibilité de développer des activités intergénérationnelles.
  - « Le petit + » (version enfant) : les petits sacs qui contiennent tous les éléments nécessaires pour la mise en place de l'animation par les sens.
- Groupe outils IREPS*

## A DÉCOUVRIR EN PLUS !

### **Plaisir et vitamines : fruits et légumes, l'expo [Exposition].**

Paris : Ligue nationale contre le cancer, 2010. 14 panneaux 40\*60 cm, 1 livret enfant, 8 fiches ateliers .

L'exposition "Plaisir et Vitamines" fait partie d'un programme d'éducation à la santé destiné aux enfants des écoles élémentaires. L'objectif de ce programme est d'encourager la consommation de fruits et légumes, et plus généralement, l'adoption de modes de vie sains privilégiant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. L'exposition est constituée de 14 panneaux qui invitent les enfants, à l'aide d'un graphisme dynamique et coloré, à découvrir les fruits et légumes : Qu'est-ce que c'est, comment ils poussent, leurs saisons, leur histoire, pourquoi il faut en manger et le plaisir d'en manger (équilibre alimentaire, bénéfiques pour la santé, sous quelle forme les manger, pourquoi il est conseillé d'en manger au moins 5 par jour).

**Public : Enfants 7-11 ans**

**Localisation : IREPS 29, 56, 22**

**Imagiers photo « Aliments », « Fruits », «Légumes » [Photo-expression]** proposé par Nathan, Wesco, Avenue Mandarine, Editions de l'Étagère. Série de cartes + notice.

Les centres de documentation disposent de différents imagiers photo composés de cartes plastifiées qui représentent chacune une photographie couleur d'un aliment. Ces photos permettent la mise en place d'animations lors d'interventions en éducation nutritionnelle : connaître et nommer les aliments, les classer par catégories, nommer ceux que l'on aime ou n'aime pas, composer un repas, travailler sur l'origine, la saison des aliments, faire son marché.

**Publics : Tout public**

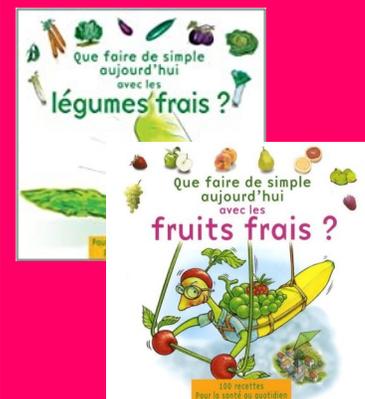
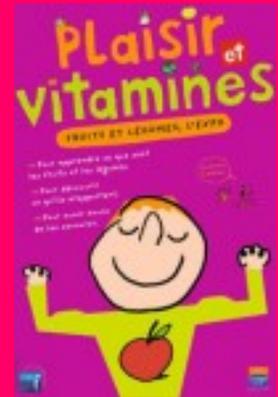
**Localisation : IREPS 29, 56, 35, 22**

**Que faire de simple aujourd'hui avec les fruits et légumes frais ? [Ouvrages]** / WEISLO Arnold, DELAVAL Annabelle. Chronoprint, 2007 et 2009.

Ces deux ouvrages (l'un sur les légumes, l'autre sur les fruits) présentent des conseils nutritionnels spécifiques à chaque fruit et légume, leurs modes de conservation, leur période de consommation et des recettes simples et faciles à réaliser.

**Publics : Tout public**

**Localisation : IREPS 29, 56, 35, 22**





**L'alimentation c'est aussi... [Coffret pédagogique].** Bruxelles : Cultures & santé, 2010. 1 affiche mosaïque, 1 imagier, 1 guide.

Cet outil permet d'aborder l'alimentation sous ses multiples dimensions dans une approche globale de promotion de la santé. L'affiche et l'imagier illustrent une multitude de facteurs influençant l'alimentation : budget, équipement, offre alimentaire à disposition, plaisir, habitudes, rythmes de vie, traditions, etc. L'objectif est de favoriser l'échange entre les participants, la réflexion autour de l'alimentation et ses représentations et les facteurs qui l'influencent. Le guide d'accompagnement fournit au professionnel des repères théoriques concernant l'approche de promotion de la santé et les différents facteurs qui influencent l'alimentation ainsi que des pistes d'animation à partir de l'affiche et de l'imagier. Cet outil pourrait trouver sa place notamment comme première étape dans toute action d'éducation pour une alimentation favorable à la santé.

En ligne sur : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-lalimentation.html>

**Publics : Jeunes adultes, adultes, migrants, personnes en situation de précarité**

**Localisation : IREPS 29, 56, 22, 35**



**Léo et la terre [Coffret pédagogique].** Saint-Denis : INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), 2005. 1 livret pédagogique, 28 livrets, 28 carnets personnels pour les enfants, jeu collectif, une frise de 5 panneaux, fiches d'évaluation.

« Léo et la terre » est un outil composé de multiples activités permettant aux enfants entre 8 et 10 ans d'acquérir des connaissances, de prendre soin d'eux, de mieux vivre avec les autres et d'assumer des responsabilités en matière de santé. Centrée sur l'alimentation, cette mallette pédagogique est construite autour de cinq chapitres : "De la terre à cultiver", "De la terre pour vivre", "De la terre pour se nourrir", "De la terre pour grandir", "De la terre à partager" mais elle permet d'aborder une variété d'autres sujets relatifs à la santé sous un angle positif et global.

[Livret pédagogique](#)

[Livret enfant](#)

**Publics : Enfants 3-7 ans, enfants 7-11 ans**

**Localisation : IREPS 29, 56, 22, 35**



**Au fil des saison, voyage aux pays des fruits et légumes [Coffret pédagogique]** / MSA (Mutualité sociale agricole) Alpes-Vaucluse, Li Granjo Escola. Vaison la Romaine : Centre de Formation ACAF MSA , 2016. 1 album de 60 planches photos des espèces fruitières et ou légumières, 40 planches pré-découpées, 44 planches loto, 1 guide d'utilisation avec des pistes pédagogiques, 1 DVD.

Cet outil a pour objectif de faire découvrir les fruits et légumes en fonction des saisons via plusieurs animations et jeux interactifs. De nombreuses ressources pédagogiques et professionnelles sont proposées en complément dans le DVD.

**Publics : Tout public dès 2 ans**

**Localisation : IREPS 29**

**Délices de fruits et légumes : livret de recettes** / ARS (Agence régionale de Santé) Poitou-Charentes, IREPS (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) Poitou-Charentes. IREPS (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) Poitou-Charentes, 2012.

Cet outil de promotion de la consommation de fruits et de légumes s'adresse en priorité aux ateliers cuisine et à toute structure d'aide alimentaire accueillant des personnes en situation de précarité (seules ou en famille). Il a pour objectif de valoriser les fruits et les légumes dans l'alimentation au quotidien. Il rassemble 93 fiches de recettes à base de fruits et de légumes, réparties en trois catégories (entrée, plat, dessert). Les recettes sont largement illustrées, permettant une meilleure compréhension pour tous, plus particulièrement pour les publics non ou peu lecteurs. Des pictogrammes (matériel nécessaire, temps de préparation et de cuisson, saisonnalité, quantité d'aliment utilisé, etc.) renforcent l'accessibilité de cet outil.

En ligne sur : <https://irepsna.org/formations/delice-de-fruits-et-legumes-un-livret-de-recettes-pour-vos-actions>

## SITES RESSOURCES

**Année internationale des fruits et des légumes 2021.** FAO, 2021.

Consultez le site officiel de la FAO, consacré à « L'année internationale des fruits et des légumes 2021 ».

Vous pourrez :

- Visionner les vidéos de lancement,
- Télécharger le document de référence,
- Trouver des informations sur ce qu'on entend par Fruits & Légumes, des détails sur les objectifs de cette année 2021, le contexte du développement durable.

En ligne : <http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/fr/>

### **Mangerbouger.fr**

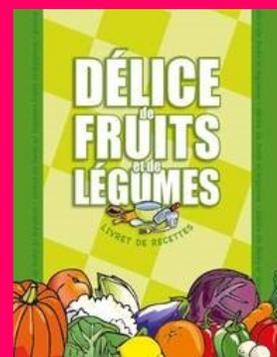
Mangerbouger, site du Programme national nutrition santé, délivre des informations sur la nutrition et l'activité physique, propose des outils et des conseils.

En ligne : <https://www.mangerbouger.fr>

**Recettes 4 saisons.** Bruxelles : Bruxelles environnement, 2016.

Ce site internet, destiné à un large public, a pour objectif de promouvoir l'alimentation locale et de saison. Il permet au consommateur de se repérer dans les fruits et légumes de saison, de se familiariser avec des aliments peut-être moins connus en lui donnant des idées pour les cuisiner. Il propose une entrée par trois thématiques : par produit (fruit ou légume), par mois (calendrier) ou par idée de recette. Les recettes sont variées, avec une option végétarien. Le site offre la possibilité de noter les recettes et d'enregistrer ses recettes favorites. Chaque produit est aussi accompagné de petites informations nutritionnelles et d'astuces anti-gaspillage.

En ligne : <https://recettes4saisons.brussels>



**Publics : Adultes, personnes en situation de précarité, personnes présentant un handicap**



## GROUPE « OUTILS » DE L'IREPS BRETAGNE

L'IREPS Bretagne a décidé d'améliorer ses services et son conseil dans le choix des outils adaptés aux besoins de ses usagers en s'appuyant sur l'expertise du groupe « Outils », constitué de chargé.es de projet et de documentalistes/chargées de diff. des départements 29 et 56.

-Une sélection d'outils « Coups de cœur » en lien avec les « journées santé » sera valorisée dans les centres de documentation tous les mois.

-Des temps de découverte outils sur des matinées seront proposés :

⇒ À Auray : 7 octobre 2021

⇒ A Quimper : 12 octobre 2021

*La thématique et les outils présentés au cours de ces temps forts seront communiqués aux usagers des centres de documentation ultérieurement.*

-Des avis sur les outils formulés par les chargé.es de projet de l'IREPS Bretagne seront consultables sur les portails documentaires. Ils pourront prendre la forme d'un commentaire sur les conseils d'utilisation, les points forts, les points de vigilance, etc.

### IREPS Bretagne et ses antennes

4A, rue du Bignon  
35000 Rennes

2 rue Alexander Fleming -  
Impasse des Villes Hervé  
22190 Plérin

9-11, rue de l'Île d'Houat  
29000 Quimper

24, rue Colonel Faure  
56400 Auray

Email : [contact@irepsbretagne.fr](mailto:contact@irepsbretagne.fr)

Site internet :

<https://irepsbretagne.fr>



## VIDÉOS



**C'est bon à savoir ! / CYMES**  
Michel. France Télévisions, 2020.

Depuis novembre 2020, France télévisions diffuse « C'est bon à savoir », un programme court pédagogique,

simple et original sur l'alimentation saine et durable présenté par Michel Cymes.

Ces vidéos donnent la parole à des experts scientifiques et des professionnels de la filière fruits et légumes (producteurs, primeurs, ingénieurs agronomes, nutritionnistes) qui apportent des conseils de consommation et des informations sur les fruits et légumes (bénéfiques pour la santé, mode de culture, environnement, etc.). L'occasion de tout décrypter et de revenir sur les idées reçues !

En ligne sur : <https://www.france.tv/france-3/c-est-bon-a-savoir>

## POUR ALLER PLUS LOIN

**Alimentation, activité et sédentarité : agir au plus près des réalités des personnes.**



**Alimentation, activité  
physique et sédentarité  
: Agir au plus près des  
réalités des personnes**

Si vous souhaitez élargir votre recherche sur cette thématique, nous vous invitons à vous rendre sur le dossier ressources accessible à partir du portail Infodoc en promotion de la santé Bretagne : <https://doc-promotionsantebretagne.fr>

Ce dossier, disponible dans la rubrique « Je fais le point sur... », a été produit par les documentalistes de l'IREPS Bretagne pour faciliter votre recherche et vous fournir des informations sélectionnées et structurées sur le sujet.

### Comité de rédaction :

Maud Begnic / Alexandrine Gandon (IREPS 56)  
[contact56@irepsbretagne.fr](mailto:contact56@irepsbretagne.fr)

Lucie Rigaudière/Flora Carles-Onno (IREPS 29)  
[contact29@irepsbretagne.fr](mailto:contact29@irepsbretagne.fr)