



Programme LECODE

Actions du mois du goût 2022

Les Féculents

LECODE, en quelques mots

Le programme LECODE, porté par la mairie de Port La Nouvelle, et de plusieurs partenaires, est un programme de lutte contre l'obésité infantile qui s'inscrit dans le cadre du **Plan National Nutrition Santé** mis en place par le ministère de la santé.

Ce programme s'adresse aux enfants (âgés de 0 à 11 ans révolus) et leurs familles vivant sur Port-la-Nouvelle depuis fin 2005 et depuis 2012 sur les communes de Peyriac, Bages-Prat de Cest, Caves, Treilles et Sigean.

Le programme LECODE vise à promouvoir un environnement de vie propice à une alimentation et une hygiène de vie équilibrée. Il s'appuie sur une logique de stimulation positive du comportement plutôt que la mise en avant d'interdits.

Liste des partenaires du programme :

Les villes de Port-la-Nouvelle, Caves, Treilles, Bages-Prat de Cest et Sigean - le Conseil Départemental - la Caisse Primaire d'Assurance Maladie - l'Education Nationale - L'IREPS Occitanie - L'Hôpital de Narbonne - L'Agence Régionale de Santé Occitanie.
Super U et les primeurs de la ville

LECODE en collaboration avec l'ORS-CREAI (Observatoire régionale de la santé de Montpellier) a fait cinq enquêtes épidémiologiques. La prochaine sera réalisée en 2023.

Résultats 2006 : 15,5 % d'enfants en surpoids ; 4,1 % d'enfants obèses. Soit **19,6 %** de surcharge pondérale. Prévalence supérieure à la moyenne nationale.

Résultats 2009 : 17,5 % d'enfants en surpoids ; 5 % d'enfants obèses. Soit **22,5 %** de surcharge pondérale.

Résultats 2012 : 18,1 % d'enfants en surpoids ; 5,5 % d'enfants obèses. Soit **23,6 %** de surcharge pondérale : augmentation non significative.

Résultats 2015 : 14,6 % d'enfants en surpoids ; 7,2 % d'enfants obèses. Soit **21,8 %** de surcharge pondérale. Tendance à la diminution de la prévalence de la surcharge pondérale.

Résultats 2018 : 15,8 % d'enfants en surpoids ; 4,3 % d'enfants obèses. Soit **20,1 %** de surcharge pondérale. Tendance à la diminution de la prévalence de la surcharge pondérale. On assiste à une stabilisation de l'indice de masse corporelle ce qui correspond à la tendance nationale.

Le **dépistage de l'année 2019** hors enquête épidémiologique tend à montrer une augmentation de la prévalence de la surcharge pondérale des enfants dépistés : 17,19 % d'enfants en surpoids ; 5,16 % d'enfants obèses (22,35 %) qui s'explique par une augmentation d'enfants nouvellement arrivés déjà en surpoids et/ou obésité.

Depuis 2020, on assiste à une **dégradation de la situation socio-professionnelle de familles** et à des **prises de poids chez beaucoup d'enfants depuis la crise sanitaire**.

Le programme LECODE organise le Mois du goût 2022 avec pour objectif ; La promotion des féculents. (Affiche ci-contre)

Les féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs ...) peuvent être consommés tous les jours.

Il est recommandé de les consommer complets ou semi-complets quand ils sont à base de céréales : pain complet, riz complet, pâtes complètes, semoule complète, farine complète... (Source Manger Bouger).

Le dernier Avis du 30 juin 2020 du HCSP (Haut Conseil de la Santé Publique) concernant la consommation de féculents pour les enfants est visible dans le tableau ci-dessous :



1.3. Légumineuses

Repère principal	Données complémentaires
Au moins 2 fois par semaine	Privilégier des légumineuses cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (produits Bio) selon un principe de précaution

1.4. Produits céréaliers

Repère principal	Données complémentaires
À consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés	<ul style="list-style-type: none"> Chez les plus jeunes enfants, adapter en fonction de la tolérance digestive de l'enfant pour les produits complets, dans ce cas les produits semi-complets ou intermédiaires peuvent être utiles (pains aux céréales par exemple) Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe (classées avec un Nutri-Score A et B). Les céréales habituellement consommées au petit-déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses, il est donc préférable de privilégier les céréales non sucrées. Privilégier des produits céréaliers cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (produits Bio), selon un principe de précaution.

Sachant que les enfants ont besoin d'énergie régulièrement, et qu'il est important d'éviter les grignotages entre les repas, il est conseillé de leur faire consommer un féculent à chaque repas (Manger Bouger / Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA)).

OBJECTIFS
Mois du goût 2022

Objectifs généraux :

- Augmenter les connaissances des enfants sur les féculents ; comment ça pousse, à quoi ça sert.
- Parvenir à une consommation de féculents régulière, variée et adaptée à chaque enfant. Inciter les enfants à consommer un féculent à chaque repas, associé à des légumes.
- Donner envie aux enfants de goûter pour varier les féculents.

Objectifs détaillés :

Connaissances :

- Découverte des principaux féculents représentés par 3 sous-familles :
 - Céréales et produits céréaliers ;
 - Légumes secs ;
 - Pommes de terre, patate douce.
- De la terre à l'assiette : Augmenter les connaissances des enfants sur les féculents : origine, culture, variétés, utilisations.
- Savoir que les féculents sont la source essentielle d'énergie et que certains apportent plus de fibres, régulatrices d'appétit et de transit.
- Savoir différencier les « vrais féculents » des féculents transformés comme les céréales chocolatées du matin ou les gâteaux plus riches en sucres qu'en farine.

Pratiques :

- Faire **découvrir, manipuler, et goûter** aux enfants des féculents qu'ils n'ont pas l'habitude de consommer comme les légumes secs ou le pain complet et les éveiller à la préparation de recettes à base de féculents.
- Parvenir à une **consommation de féculents** :
 - **Régulière** ; c'est-à-dire à chaque repas pour être en forme, éviter le grignotage et favoriser la concentration scolaire.
 - **Variée** ; en mangeant toutes sortes de féculents sans oublier les céréales complètes et les légumineuses trop peu consommées.
 - **Adaptée** à chacun enfant (le visuel des quantités), toujours **accompagnés de légumes**.
- Inciter à manger moins souvent des gâteaux, viennoiseries et céréales très sucrées notamment au petit-déjeuner et au goûter.

La diététicienne va faire passer ces messages sous forme d'ateliers d'éducation nutritionnelle et de dégustations à l'école ainsi qu'à la crèche et au restaurant scolaire avec la participation des enseignants, des professionnels de la petite enfance et du personnel de cantine de Port La Nouvelle.

<p style="text-align: center;">PROGRAMME Mois du goût 2022</p>
--

Le thème : Les féculents dans une alimentation équilibrée.

Le titre : ***FAIS LE PLEIN D'ENERGIE !***

Pourquoi ce thème ?

Contexte :

- **Les enfants consomment plus souvent des sucres rapides que des fécule**nts, notamment au petit déjeuner mais aussi tout au long de la journée.
- **La consommation régulière mais régulée de fécule**nts permet d'avoir l'énergie nécessaire à une vie « active » pleine d'énergie !

Les **fécule**nts nous apportent essentiellement ce qu'on appelle des « **glucides complexes** » qui, contrairement aux aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés...), fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement tout au long de la journée. (Manger Bouger) ; Consommer un féculent dès le matin et à chaque repas diminue fortement les envies de grignoter de la journée.

Les féculents sont également source de protéines d'origine végétale essentielles au bon fonctionnement de l'organisme, de fibres alimentaires pour une bonne digestion, de magnésium et de fer pour être en forme et lutter contre la fatigue, de vitamines B.

De plus, la consommation régulière de féculents prévient l'arrivée d'une maladie appelée DIABETE (de type 2), et davantage lorsque les féculents sont moins raffinés !

Pourquoi les choisir complets ? (Recommandations Plan National Nutrition Santé 4)

Les féculents complets contiennent entre autres beaucoup plus de fibres que les produits raffinés (comme le pain blanc par exemple...). Or, en France, la consommation de fibres est faible : seules 8 % des femmes adultes et 17% des hommes atteignent la recommandation d'au moins 25g de fibres/j. D'ailleurs, dans notre quotidien, nous constatons une faible consommation de fibres chez beaucoup d'enfants.

Les pains aux céréales, les pâtes semi-complètes ou le riz semi-complet sont également de bonnes alternatives aux produits raffinés et accompagner systématiquement les féculents de légumes ou de fruits augmente cet apport en fibres.

Comment les consommer ?

Secs à cuire, cuits en bocaux, en conserve ou sous vide, les féculents, pâtes, riz, légumes secs sont rapides à cuisiner et bien meilleurs accompagnés de légumes ! Les familles pourront tester les recettes disponibles sur la fiche collector donnée après les ateliers.

Il est préférable de limiter les féculents frits et les chips à une fois par semaine maximum et de ne pas trop mettre de sauces et fromages pour accompagner les féculents.

Tout est une affaire de quantité

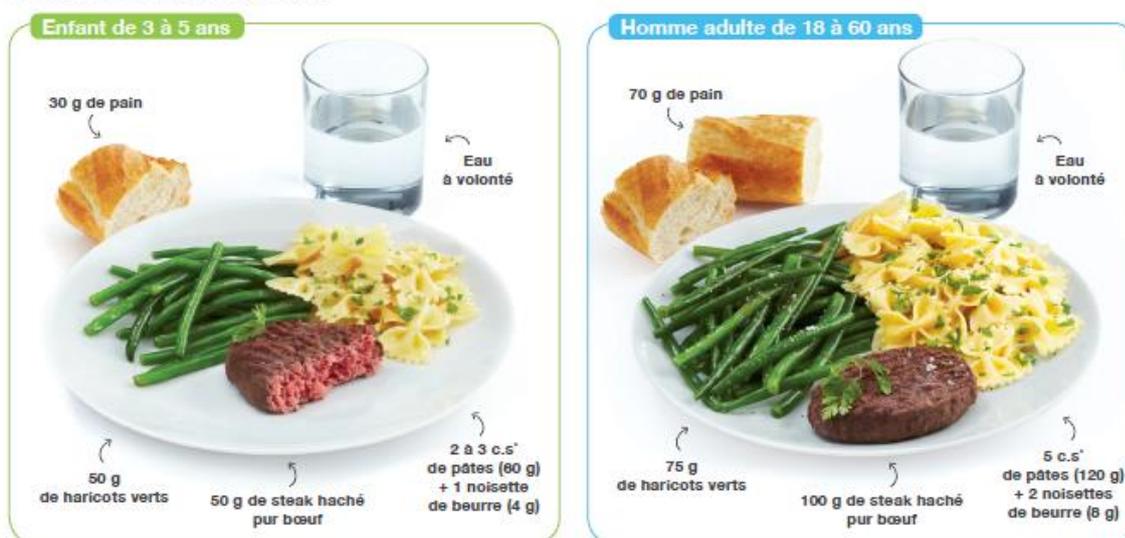
Comme le montre la réglette de la main page suivante, la portion de féculent adaptée par repas correspond au poing de chaque personne.

A adapter en fonction de l'appétit et de l'activité physique !



Un enfant n'a pas les mêmes besoins qu'un enfant de 10 ans ni les mêmes qu'un adulte.

Exemple pour un plat principal :



Un film a été tourné par l'équipe LECODE afin de donner les repères nutritionnels.

Outils et ateliers

1 Avant les actions, un questionnaire initial sera distribué, aux élèves du CP au CM2 des enseignants volontaires pour l'évaluation des connaissances et pratiques.

2 Dans les classes, les enseignants utiliseront des outils avant/pendant et après les ateliers en classe pour sensibiliser les enfants au thème abordé pendant le mois du goût.

Ils pourront visionner des vidéos :

Titre du film	Durée	Niveau
Lecture animée ; Le pain, Mes Petits docs	5mn 39	Maternelles et CP
Faire pousser du maïs	7mn20	Tous
Faire pousser des pommes de terre	7mn20	
Apprend les 7 familles d'aliments	6mn45	Tous
Film LECODE animé par Véronique et Lucie	15mn19	CE2 et cycle 3

Titre du film	Durée	Niveau
Comment faire pousser des pois chiches	4mn41	CE2 / cycle 3
Transformation biologique : Du blé au pain	5mn	CE2 / cycle 3
Les féculents	10mn32	CE2 / cycle 3
C'est pas Sorcier Du Blé au Pain	25mn	Cycle 3
C'est pas Sorcier Histoire de pommes de terre	25mn	Cycle 3

Ateliers « LECODE » dans les classes et crèche de Port La Nouvelle

Ces ateliers se feront en 2 temps :

- En octobre, éducation nutritionnelle en classe à l'école élémentaire et à la maternelle qui sera déclinée en 2 ateliers, 1 avec l'enseignant et 1 avec la diététicienne
- En novembre, dégustations chez les restaurateurs suivies des ateliers à la crèche.

Cette année une Infirmière en Pratique Avancée, Natasha ESPEUT intègre l'équipe LECODE, et sera associée aux différentes actions.

Jackie Claret, notre infirmière bénévole est toujours présente pour aider ponctuellement.

1) A l'école élémentaire ; La diététicienne interviendra à l'école André Pic pendant la semaine nationale du goût, avant les vacances scolaires.

Du 10 au 14 octobre, les élèves des 14 classes participeront donc aux ateliers suivants :

Ateliers en élémentaire : cycles 2 et 3 : adapté en fonction de leur âge	
Atelier 1 : enseignant De la terre à l'assiette	Atelier 2 : diététicienne L'intérêt des féculents, la bonne quantité et le bon choix
1) Le toucher 2) L'origine 3) Du féculent à l'aliment transformé 4) Dégustation de pois chiche	1) Rappel de la famille des féculents : tri 3 familles 2) A quoi ils servent : animation maquette et pile 3) Quand en manger ? Comment les choisir ? 4) Dégustation de pain complet

Planning des Ateliers d'éducation nutritionnelle en Classe / André Pic			
Lundi 10 octobre	Mardi 11 octobre	Jeudi 13 octobre	Vendredi 14 octobre
9h 10h CE1 Fabienne	9h 10h ULIS Odile		9h 10h CE2 Marie
10h10 11h10 CM1 Eliane	10h10 11h10 CM2 Laure/ Nathalie	10h10 11h10 CE1 Laetitia	
14h 15h CM1 Nathalie	14h 15h CM2 Stéphanie	14h 15h CM2 Christelle	14h 15h CM1 Christine
15h30 16h30 CP Mélanie	15h30 16h30 CE2 Corine	15h30 16h30 CE2 Florence	15h30 16h30 CP Anita

Les enfants qui mangent à la cantine auront un rappel avec des affiches sur les féculents et des recettes à base de féculents !

2) **À l'école maternelle** ; La semaine suivante, les 20 et 21 octobre, ce seront les ateliers pour réaliser les animations ci-dessous auprès des 7 classes de l'école Daudet.

Ateliers en maternelle		Planning des Ateliers d'éducation nutritionnelle en Classe / Daudet	
Atelier 1 : enseignant Un féculent qu'est-ce que c'est ?	Atelier 2 : diététicienne Bienfait des féculents et consommation	Jeudi 20 octobre	Vendredi 21 octobre
		9h 9h45	9h 9h45
		LOUISA MS	CELINE MS
		10h 10h45	10h 10h45
		KATY PS	CLAIRE TPS
		11h 11h45	
		FRANCOISE PS	
		14h 14h45	14h 14h45
		CHRISTINE GS	PAULINE GS

3) **A la crèche** ; Une animation est prévue le 25 octobre auprès des enfants pour découvrir les féculents de la terre à l'assiette associée à la découverte d'un fruit et un légume de saison.

Ateliers « LECODE » dans les classes et crèche des communes partenaires

Les mêmes ateliers, animés par une diététicienne partenaire, Alice Ditsch selon la même méthodologie seront réalisés à :

- Sigean : mardi 15, jeudi 17 et vendredi 18 novembre, les matins ; 5 classes
- Caves : mardi 8 novembre ; 2 classes mater et CP/CE1
- Treilles : mardi 22 novembre, matin ; CE2 et CM1/CM2

Pour la crèche de Sigean et les écoles de Bages / Peyriac, le planning de novembre et l'intervenante restent à confirmer.

Les messages principaux :

« Pates, Pain, Lentilles, Pommes de terre, riz... Fais le plein d'énergie »

Chaque jour, Une part de féculents à chaque repas, associée à des fruits ou des légumes le matin, à midi et le soir, et au gouter si besoin
Pour avoir l'énergie pour apprendre, jouer, faire du sport !
et pour Éviter « les coups de pompe ! »

Je varie les sortes de féculents, cela m'aidera à moins manger de sucres rapides.

⇒ **Le clip vidéo LECODE, lien ci-contre, reprend l'essentiel**



Contact presse : tél. 06 08 86 10 41

- Lucie BERNARD, Diététicienne de LECODE
- Véronique DAVIS-BERGES, Médecin-nutritionniste au centre de santé de Port La Nouvelle

