

Mon cœur, ma santé

Conseils d'utilisation pour le professionnel

Présentation de la mallette

Cette mallette d'accompagnement « *Mon cœur, ma santé* » a pour principal objectif d'apporter des connaissances et des comportements adaptés pour prévenir les risques et les maladies cardiovasculaires, à travers une approche positive « *Comment faire pour que mon cœur soit en bonne santé ?* ».

Elle est un outil à tiroirs vous permettant d'animer des ateliers en fonction des besoins et des thèmes à travailler. Pour ce faire, des fiches génériques sur le fonctionnement du cœur, puis des fiches plus spécifiques autour de 3 grandes thématiques (alimentation, activité physique et gestion du stress) sont à votre disposition.

A vous de piocher ce dont vous avez besoin !

Composition de la mallette

Cette mallette comporte :

- Des fiches génériques introducives avec des informations sur le fonctionnement du cœur :

Introduction au cœur

Fiche 1 : A quoi sert et comment fonctionne mon cœur ?
Fiche 2 : Comment prendre soin de mon cœur ?
Fiche 3 : Qui sont les ennemis de mon cœur ?

Une fiche d'évaluation permet de faire le point sur les connaissances acquises.

- Des fiches plus spécifiques à destination des professionnels, pour aller plus loin :

Alimentation	Fiche 1 : les groupes d'aliments Fiche 2 : les repères de consommation Fiche 3 : la composition d'un repas Fiche 4 : la composition d'un petit déjeuner Fiche 5 : les portions des assiettes Fiche 6 : bien choisir les matières grasses Fiche 7 : les équivalences en sucre Fiche 8 : les conseils pour limiter la consommation de sel Evaluation des connaissances : Fiche QUIZZ
Activité physique	Fiche 1 : je bouge tous les jours. J'améliore ma santé Fiche 2 : les activités physiques et mon cœur Fiche 3 : au début, je m'échauffe Fiche 4 : quelques exercices pour commencer Fiche 5 : exercices de la chaise Fiche 6 : à la fin de l'activité physique, je m'étire Fiche 7 : des idées pour bouger tous les jours Fiche 8 : pour faire du sport chez moi avec les moyens du bord Evaluation des connaissances : Fiche QUIZZ
Gestion du stress	Fiche 1 : qu'est-ce que le stress ? Fiche 2 : sur quoi le stress va-t-il agir ? Fiche 3 : le stress est-il mauvais pour la santé ? Fiche 4 : le stress est-il bon pour ma santé ? Fiche 5 : comment faire pour gérer mon stress ? Fiche 6 : que faire en cas de stress ? Evaluation des connaissances : Fiche QUIZZ

Ces fiches synthèses sont accessibles pour les personnes accompagnées. Elles sont rédigées en FALC.

Les fiches précédemment citées vous sont proposées en format papier et en format informatique (clé USB). Si vous souhaitez que les personnes disposent du format papier, il est préférable de faire des impressions multiples à partir du fichier informatique. Ne pas chercher à enlever le colson qui relie une même fiche.

- D'autres outils existants sont intégrés à la mallette : jeux, vidéos, fiches complémentaires Santé BD...
- Mais aussi, n'hésitez pas à consulter la base de données d'outils Ma S@nté 2.0 : pour demander les accès, rendez-vous sur le site du projet <https://www.masante2point0.fr/>

Comment utiliser la mallette ?

Ces fiches peuvent être travaillées :

- En individuel avec un accompagnant pour un besoin particulier et ponctuel
- En collectif sous forme d'ateliers pour une information plus généraliste sur une thématique donnée
- Directement sur le format « papier » pour un travail individualisé ou en petits groupes
- En projection dans le cadre d'un atelier collectif (clé USB)
- Seules ou associées à d'autres outils pédagogiques (photolangage, aliments factices...)

Les fiches sont des supports qui favorisent le questionnement et l'échange entre personne accompagnée et professionnel.

Les fiches synthèses en FALC peuvent être transmises aux personnes à l'issue des ateliers.

Questionnaires d'évaluation

Pour chaque grande thématique, vous disposez d'un questionnaire d'évaluation de connaissances. Ce questionnaire peut être utilisé pour :

- *Evaluer les connaissances de départ et repérer les besoins* sur un thème donné et en fonction des résultats, mettre en place une action adaptée aux besoins identifiés
- *Evaluer l'acquisition de connaissances* et le niveau d'impact à l'issue d'une action sur un thème donné

Propositions d'ateliers susceptibles d'être réalisés à partir des fiches

Pour chaque thème ou fiche, il vous est proposé des exemples d'ateliers qui peuvent être développés à partir des fiches. Cette liste est non exhaustive, chacun doit s'approprier les outils et faire appel à sa créativité.

Le cœur

Atelier par petits groupes

- Création de 3 binômes
- Lecture en binôme d'une fiche. Chaque binôme a une fiche différente
- Exposition devant le groupe des informations comprises et retenues par chaque binôme
- Jeu de questions et réponses au sein du groupe
- Synthèse finale par le professionnel pour remettre en tête les bonnes infos.

Atelier collectif

- Brainstorming sur le cœur : Qu'est-ce qu'évoque « le cœur » pour les personnes ?
- Classement des réponses en fonction des différentes fiches
- Reprendre chaque groupe de réponses en faisant le lien avec les fiches correspondantes.

Activité physique

A partir des fiches « activité physique » : faire les exercices en groupe ou en individuel

- Faire expérimenter et mettre les personnes accompagnées en situation
- Après les exercices, faire exprimer les personnes sur leur ressenti, leurs motivations, les bienfaits de l'exercice ou au contraire les difficultés ou éventuels freins.

Alimentation

Fiche 1 sur les groupes d'aliments (en partant de leurs connaissances actuelles)

- A partir d'aliments factices (ou de photos d'aliments), faire travailler les personnes par petits groupes pour classer les aliments
- Reprendre la classification de chaque groupe et faire un jeu de questions/réponses au sujet de la classification retenue par chaque groupe
- Cibler particulièrement les différences de classification entre les divers groupes et discuter des choix opérés par les personnes
- Relever avec les personnes les erreurs et donner les informations voulues en prenant appui sur la fiche
- Remettre à chacune la fiche.

Fiche 3 et fiche 4 sur le repas équilibré (en partant de leurs connaissances actuelles)

- Prendre une assiette en carton et composer un repas équilibré avec aliment factices ou photo aliment (avant ET après utilisation de la fiche)
Ou
- Composer sur un plateau à l'aide des aliments factices (ou photos) un repas équilibré
- Echanger sur les choix faits et reprendre les erreurs en s'appuyant sur la fiche
- Remettre à chaque personne la fiche.

Fiche 5 sur les portions

Utiliser des éléments de mesure naturels comme :

- Les mains : 1 portion de viande = la paume de la main
- Les doigts : 1 portion de fromage = 2 doigts
- Le poing fermé : 1 portion de féculents = 1 poing fermé

Utiliser une assiette en carton compartimentée en 3 parties (viande/légumes/féculents) en reprenant le code couleur des groupes d'aliments et faire prendre conscience aux personnes des quantités dans chaque compartiment (cuillères à soupe par exemple).

Fiche 6 sur les matières grasses

- Brainstorming sur le gras et partir de leurs connaissances, ressentis et pratiques : C'est quoi le « gras » ? Qu'est-ce qui est gras ?
- A partir de leurs réponses, s'appuyer sur les fiches techniques pour donner les informations
- Remettre la fiche.

Fiche 7 sur le sucre

Atelier sur les morceaux de sucre

- Prendre des aliments sucrés courants (coca, cookies, fruit, jus de raisin, crème dessert) et mettre à côté l'équivalent en glucides en morceaux de sucre.

Fiche 8 sur le sel

- Brainstorming sur le sel et partir de leurs connaissances, ressentis et pratiques : C'est quoi le « sel » A quoi sert-il ? Où le trouve-t-on ? Est-ce qu'on connaît des gens qui doivent manger sans sel ? et pourquoi ?
- A partir de leurs réponses, s'appuyer sur les fiches techniques pour donner les informations
- Remettre la fiche.

Stress

Fiche 1 sur la définition du stress

- Brainstorming sur le stress et partir de leurs connaissances, ressentis et vécus : C'est quoi le stress ?
- Ecrire toutes les réponses et à travers les échanges ou réflexions de chacun, se mettre d'accord sur une définition commune

Ou en petit ou grand groupe, partir du vécu des personnes

- Citer toutes les situations ou les moments où on peut parler de stress, où on a expérimenté le stress ?
- Citer les situations où le stress a pu aider les personnes
- En déduire que chacun est différent par rapport au stress et que l'on n'est pas tous stressés pour les mêmes choses.

Fiche 2 sur les manifestations du stress

En petit ou grand groupe, partir du vécu des personnes et les aider à verbaliser ce qu'ils ont pu ressentir dans des situations stressantes (s'appuyer sur la fiche).

Fiches 3 et 4 sur le mauvais et le bon stress

Faire deux groupes pour travailler :

- 1 groupe « le stress est bon pour ma santé » et 1 groupe « le stress n'est pas toujours bon pour ma santé » : l'objectif étant de faire réfléchir les personnes à travers des situations qu'elles ont rencontrées quand le stress est bon ou pas bon ? Qu'est-ce que j'ai ressenti ? Les répercussions ou les conséquences dans les 2 cas ?
- Restituer en grand groupe
- A partir des fiches, faire une synthèse des réflexions des deux groupes.

Fiches 5 et 6 sur la gestion du stress

A partir des fiches, réaliser des mises en situation, des exemples concrets de détente ou de respiration, des propositions pratiques de relaxation...

Questionner les personnes « comment avez-vous géré cette situation de stress ? », recueillir leurs solutions...