

Saint-Georges-d'Orques Les élèves infirmiers traquent le sucre

Une action d'information auprès de 134 écoliers de CM1-CM2.

Elodie, Justine, Florian et Frédéric sont étudiants à l'Institut de formation en soins infirmier. En 2^e année, ils doivent mener une action de prévention de santé publique auprès d'une population cible autour d'une thématique d'actualité. Ils ont choisi le thème de la prévention de l'obésité à travers l'impact des boissons sucrées et ont ciblé les classes de CM1-CM2 pour donner aux enfants de bons repères avant l'entrée au collège. Avant leur intervention, un questionnaire a été remis aux écoliers pour connaître leurs habitudes alimentaires et établir des objectifs sous forme de quatre petits ateliers ludiques et interactifs.

Quatre ateliers interactifs sur les bienfaits et les excès à éviter

Dans le premier, les élèves ont cherché à découvrir les quantités de sucres dans les boissons et les aliments et les visualiser sous forme de pyramides. Ils ont aussi découvert les goûts de différents sucres ou édulcorants (blanc, roux, aspartame, stévia, sirop d'érable).

Le deuxième était consacré à l'élaboration d'un repas équilibré avec les boissons d'accompagnement. Les élèves ont eu le libre choix de proposer les boissons (sucrées et non sucrées) et



■ Afin de prévenir l'obésité, les étudiants ont ciblé les boissons sucrées et de jeunes élèves.

les quantités de chacune d'entre elles avant de débattre sur ces choix.

Puis, une session découverte de l'eau a permis de montrer son importance dans l'organisme et ses bienfaits. Enfin, le dernier rendez-vous a montré la nécessité des sucres pour vivre, mais aussi des pathologies liées à l'excès de consommation (diabète, surpoids, caries...).

Au total, ce sont 134 élèves qui ont pu

faire évoluer leurs représentations sur le sucre, son importance pour notre organisme et les dangers liés à une consommation excessive associée à un manque d'activité physique.

À la fin de la journée, élèves, intervenants et enseignants se sont retrouvés autour d'un petit goûter convivial pour ne pas oublier que l'alimentation doit rester avant tout un plaisir.

Correspondant ML : 06 65 30 64 88 + [blog](#)