



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



Jeunes et Obésité

Comment la MSS peut proposer une solution

Journées Nationales des Maisons Sport-Santé - 19 & 20 juin 2025

Chez les jeunes en situation de précarité, les habitudes alimentaires déséquilibrées et la sédentarité vont souvent de pair.

Pour y répondre, ce projet articule deux leviers essentiels et complémentaires : l'alimentation et l'activité physique.

L'objectif est de favoriser l'adoption de comportements durables à travers une pédagogie active, collective et participative. Le programme propose un parcours structuré sur 4 à 6 mois, associant bilans diététiques, ateliers de cuisine, bilan de condition physique et ateliers d'activité physique (théoriques et pratiques).

Ces temps d'apprentissage visent à développer des compétences concrètes : savoir cuisiner équilibré à moindre coût, comprendre le lien entre alimentation, émotions et forme physique, et intégrer progressivement le mouvement dans le quotidien, par une approche globale qui renforce la confiance en soi, l'autonomie, et le lien social.



Public cible

Les jeunes adultes habitant dans le Val de Marne

A risque ou en situation d'obésité

Et ayant **au moins une** des caractéristiques suivantes :

- Étudiant
- Habitant dans un QPV
- Ayant un score EPICES
- En recherche d'activité professionnelle
- Supérieur ou égal à 30

Ouverture du programme pour 30 personnes

AXE 1 : sensibilisation en établissement pouvant recevoir des jeunes adultes

Cette intervention a pour but de sensibiliser les jeunes étudiants à la nutrition, de déconstruire les idées reçues sur l'obésité et mieux comprendre la maladie.

2 stands avec 6 thématiques spécifiques abordées, à destination de **120 jeunes adultes âgés entre 18 et 25 ans.**

 Mise à disposition de paniers alimentaires pour examiner leur composition.

AXE 2 : Ateliers Jeunes en Action

Cette intervention a pour but de faire monter en compétence certains jeunes sur leur alimentation, leur activité physique, de les aider à déconstruire les idées reçues sur l'Obésité et de les pousser à devenir acteurs de leur parcours de vie

Action 1 : Partie Diététique

- 1 bilan diététique individuel de départ
- 5 ateliers collectifs de cuisine
- 1 Bilan final diététique



Thème 1 : Favoriser l'expression des représentations sur l'obésité

Thème 2 : Promouvoir une alimentation saine

Thème 3 : Développer un esprit critique vis-à-vis du marketing alimentaire

Thème 4 : Sensibiliser à la qualité nutritionnelle

Thème 5 : Encourager les échanges durables

Thème 6 : Echanges sur l'activité physique et bilans de condition physique

Action 2 : Partie Activité Physique

- 1 bilan de condition physique Initial
- 5 ateliers collectifs théorique autour de la sédentarité, de l'inactivité, et de comment mettre plus de mouvement dans son quotidien
- 1 Bilan final ou

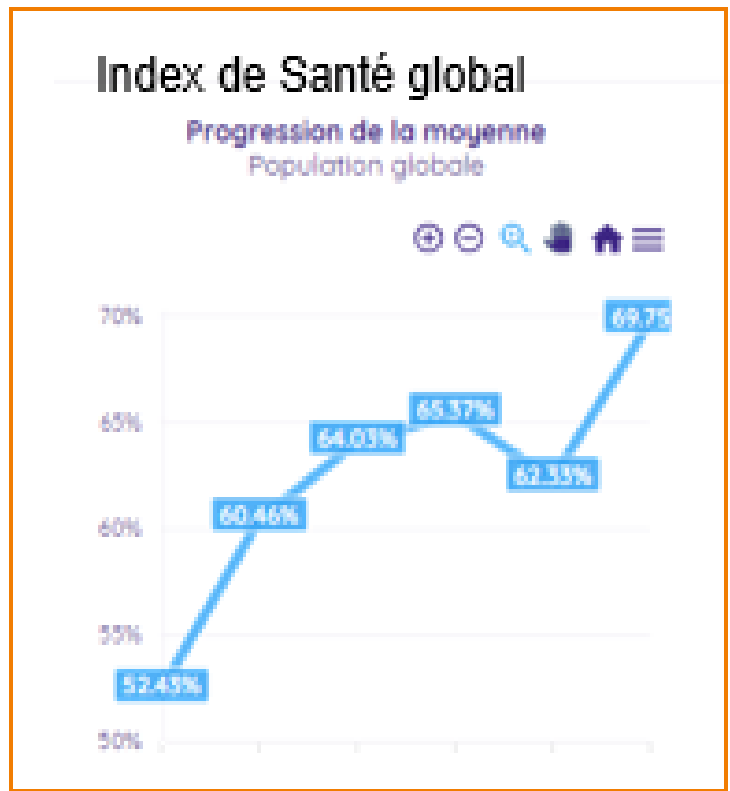


Action 3 : Parcours renforcé

- Diététique : 5 RDV Individuel avec le diététicien local
- Activité physique : 20 Séances collectives d'AP à la MSS
- Bilan final



Quelques Résultats



Tour de taille des pratiquants

T1		T2	
Remplissage	Taux d'abandon	Remplissage	Taux d'abandon
77.78%	0%	81.82%	0%
Données globales			
Moyenne	110cm	Variance	232.86
		Ecart type	15.26

Indice de Masse Grasse (IMG) des pratiquants

T1		T2	
Remplissage	Taux d'abandon	Remplissage	Taux d'abandon
100%	0%	42.91%	0%
Données globales			
Moyenne	39.8	Variance	6.31
		Ecart type	6.31

Gratise viscérale des pratiquants

T1		T2	
Remplissage	Taux d'abandon	Remplissage	Taux d'abandon
100%	0%	100%	0%
Données globales			
Moyenne	10.89	Variance	18.99
		Ecart type	4.36

Niveau d'AP / jour

T1		T2	
Remplissage	Taux d'abandon	Remplissage	Taux d'abandon
0%	0%	15min	800
Données globales			
Moyenne	15min	Variance	28.28
		Ecart type	28.28

Test de force des membres inférieurs, 30 secondes

T1		T2	
Remplissage	Taux d'abandon	Remplissage	Taux d'abandon
100%	0%	19.56 rep.	82.02
Données globales			
Moyenne	19.56 rep.	Variance	9.06
		Ecart type	9.06

Test d'équilibre unipodal statique sur 30 secondes

T1		T2	
Remplissage	Taux d'abandon	Remplissage	Taux d'abandon
100%	0%	25.22s	80.4
Données globales			
Moyenne	25.22s	Variance	8.97
		Ecart type	8.97

Test de montée de genoux, 2 minutes sur place

T1		T2	
Remplissage	Taux d'abandon	Remplissage	Taux d'abandon
100%	0%	87.89 rep.	638.1
Données globales			
Moyenne	87.89 rep.	Variance	25.26
		Ecart type	25.26

Test de souplesse des membres inférieurs

T1		T2	
Remplissage	Taux d'abandon	Remplissage	Taux d'abandon
100%	0%	-13cm	133.56
Données globales			
Moyenne	-13cm	Variance	11.56
		Ecart type	11.56

Le financement total du parcours est assuré par la CPAM 94

Maison Sport Santé APA de Géant
Contact : contact@apadegeant.fr / 0169024100



Gresmo

