



# NACRe

Nutrition  
Activité physique  
Cancer  
Recherche

## Bien dans mon assiette et dans mes baskets

Ateliers ludiques sur l'alimentation et l'activité physique



Evènement proposé par :



**cité de la santé**  
sciences  
et industrie

# Dossier pédagogique

*Evènement grand public 2024*

# Synthèse et objectifs

A l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le cancer, le Réseau NACRe a organisé, en partenariat avec la Cité de la santé, un évènement composé d'ateliers ludiques autour de la thématique « Alimentation, activité physique et santé », destinés aux enfants de classe de CM1, CM2 et 6<sup>ème</sup>.

## Des ateliers ludiques

C'est au travers du jeu *via* 5 ateliers ludiques, que les enfants ont pu découvrir les bonnes habitudes en termes d'alimentation et d'activité physique. Ces ateliers leur permettent d'avoir les clés pour être acteurs de leur santé !

### Je fais à manger

Organisé en collaboration avec la ludothèque *Le jeu pour tous* de Cergy (92), cet atelier a permis aux enfants de découvrir les fruits et légumes ainsi que des recettes saines et équilibrées. Trois zones de jeu ont été créées : le marché, la cuisine et le restaurant, permettant aux élèves d'acheter et de cuisiner des aliments et de servir les repas aux convives. A noter que les aliments utilisés sont tous fictifs (réalisés en crochet, en tissus etc.).

Les enfants ont pu réaliser, comme les adultes, leurs repas équilibrés et variés, et ont découvert de nouveaux produits alimentaires (légumes anciens, légumineuses, etc.).

### Je calcule le Nutri-Score

Souvent trompés par le marketing de l'industrie agro-alimentaire, les consommateurs peuvent toutefois se fier au Nutri-Score, outil de santé publique indépendant et validé scientifique, qui témoigne de la qualité nutritionnelle des produits alimentaires.

Organisé en collaboration avec *l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle*, qui a développé le Nutri-Score, cet atelier a permis aux enfants de calculer le Nutri-Score de 3 produits alimentaires d'une même gamme. Ils ont pu comprendre alors l'intérêt de ce logo, et sa méthode de calcul.

### **Le juste prix**

Quelle est la différence de coût entre un plat préparé du commerce, et son équivalent « fait maison » ? Quelle différence y a-t-il au niveau des ingrédients ? Au travers de cet atelier réalisé par le Réseau NACRe, les enfants ont été amenés à calculer la différence de prix et l'économie qui peut être faite en réduisant la part de plats préparés du commerce et en cuisinant d'avantage maison. Cet atelier a également été l'opportunité de se questionner sur la qualité nutritionnelle et les additifs présents dans les plats préparés.

### **Je fais du sport**

Cet atelier, animé par une enseignante en activité physique adaptée, a eu pour objectif de montrer aux élèves l'importance de l'activité physique pour la santé. Il était organisé en deux parties : les élèves ont commencé par un temps d'échange sur la différence entre l'activité physique et le sport, mais également les recommandations nationales. Ensuite ils ont été mis en activité à travers un jeu de morpion géant (incluant aspect ludique et renforcement musculaire). Enfin les élèves ont eu un temps plus calme autour des effets de l'activité physique sur la santé grâce à un jeu de memory créé par les enseignants APA du Centre Léon Bérard.

### **La publicité met le paquet !**

Réalisé par le service jeunesse de la Cité des sciences, cet atelier a permis aux enfants de décrypter les différents leviers utilisés par les entreprises pour vendre leurs produits, notamment ceux destinés aux enfants : packaging coloré, cadeaux à collectionner, termes utilisés, etc.

Les enfants sont maintenant capables de prendre du recul sur le marketing exercé sur eux lorsqu'ils font les courses avec leurs parents.

*A noter : les marques mentionnées ne le sont pas dans un but de publicité mais de pédagogie, afin que les enfants puissent aiguïser leur esprit critique sur différents types de produits alimentaires présents classiquement dans les magasins.*

## Diffuser les recommandations

Avant et après les ateliers, les enfants ont pu se retrouver en salle plénière, où leur ont été présentées les recommandations nutritionnelles du PNNS 4.

L'affiche des recommandations se retrouve dans le dossier « autres supports ».

Également, un livret questions / réponses a été créé pour l'occasion, reprenant les recommandations nutritionnelles, des questions sur les familles d'aliments, sur les idées reçues, etc. Il a été remis aux enseignants lors de l'évènement.

Ce livret éventail est disponible dans le dossier pédagogique, et peut être imprimé et diffusé auprès d'autres enfants. Il s'adresse principalement aux 8-14 ans.

## Réaliser les ateliers chez vous

Les 4 premiers ateliers proposés par le Réseau NACRe sont accessibles dans ce dossier pédagogique. Pour chacun, un document présente le déroulé, la mise en place de l'atelier, et les documents supports ou à imprimer.

Ces outils sont voués à être utilisés dans un but d'information et de sensibilisation des enfants (de CM1 à la 6<sup>ème</sup>), sous réserve d'accord du Réseau NACRe. Ils peuvent être revus ou remodelés en fonction des besoins des utilisateurs, tant que le but principal est préservé.

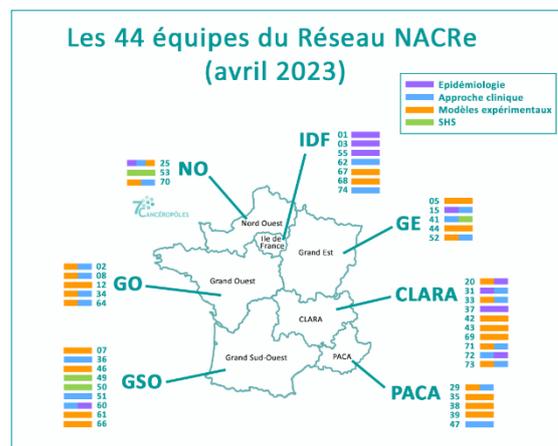
Pour toute demande d'utilisation, le Réseau NACRe reste à votre disposition par mail : [nacre@inrae.fr](mailto:nacre@inrae.fr)

# Fiche d'identité du Réseau NACRe

## Un Réseau de laboratoires publics de recherche

Le Réseau NACRe (Nutrition, Activité physique, Cancer, Recherche) a été créé en 2000 à l'initiative des chercheurs du domaine « nutrition et cancer ». Il bénéficie du soutien de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (depuis 2000) et de l'Institut National du Cancer (depuis 2005).

Le Réseau regroupe des équipes de recherche appartenant à différents organismes (Universités, Inserm, INRAE, Centres de lutte contre le cancer, CNRS, ou autres établissements de recherche nationaux ou internationaux) implantés dans différentes régions de France et dans les périmètres des 7 cancéropoles. Les études menées par les équipes examinent divers facteurs nutritionnels en lien avec plusieurs localisations de cancers (notamment les cancers digestifs et les cancers du sein et de la prostate) en prévention, pendant et après la maladie.



## Objectifs du Réseau NACRe

- ✦ Fédérer la recherche sur la thématique nutrition et cancer.
- ✦ Réaliser une veille scientifique et des expertises sur la thématique nutrition et cancer.
- ✦ Former et informer les professionnels de santé.
- ✦ Diffuser les connaissances scientifiques validées auprès des patients et du grand public.

## Utilisateurs

Professionnels de santé et patients

Médias et public



Chercheurs et étudiants

Industriels de l'agro-alimentaire et de la pharmaco-nutrition

Pouvoirs publics et instances d'évaluation



Réseau NACRe (Bât 400)  
INRAE  
Domaine de Vilvert  
78352 Jouy-en-Josas cedex

[nacre@inrae.fr](mailto:nacre@inrae.fr)

01 34 65 22 45

[www.reseaunacre.eu](http://www.reseaunacre.eu)

