

Flash diffusion

LA SEMAINE DU GOÛT

DU 16 AU 22 OCTOBRE 2023



« **Vivre le Goût !** »

Pour l'édition 2023, la Semaine du Goût® aura pour thème « Vivre le Goût »

Pour en savoir plus : <http://www.legout.com/>

A cette occasion, voici une sélection de documents que l'IREPS met à votre disposition **dans la limite des stocks disponibles**. Pour en savoir plus : [www.legout.com]

Public : Tout public	
	<p>Affiche Et vous, quel légume allez-vous manger aujourd'hui ?</p> <p>Afin d'aborder au mieux l'amalgame souvent identifié au sein de la population pour la distinction des légumes et des féculents mais également leur complémentarité à chaque repas, L'Ireps Guadeloupe Saint Martin, Saint-Barthélemy propose le kit « Panier Légume et féculent ». Ce kit de deux affiches permet grâce au visuel proposé de distinguer les légumes des féculents en questionnant également le consommateur sur la forme de l'aliment pour laquelle il allait opter pour son prochain repas (Frais, surgelé, en conserve, etc.)</p>
	<p>Affiche Et vous, quel féculent allez-vous manger aujourd'hui ?</p> <p>Afin d'aborder au mieux l'amalgame souvent identifié au sein de la population pour la distinction des légumes et des féculents mais également leur complémentarité à chaque repas, L'Ireps Guadeloupe Saint Martin, Saint-Barthélemy propose le kit « Panier Légume et féculent ». Ce kit de deux affiches permet grâce au visuel proposé de distinguer les légumes des féculents en questionnant également le consommateur sur la forme de l'aliment pour laquelle il allait opter pour son prochain repas (Frais, surgelé, en conserve, etc.)</p>
	<p>Affiche Pour le petit déjeuner</p> <p>Extrait de la brochure « 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus », cette affiche rappelle les composants essentiels d'un petit déjeuner. Elle délivre des conseils simples et des astuces pour sensibiliser le consommateur de l'importance de ce premier repas de la journée.</p>
	<p>Affiche Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par : Augmenter / Aller vers</p>

	<p>/ Réduire</p> <p>Réadaptée au contexte local, cette affiche présente les nouvelles recommandations pour la population adulte concernant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité. Elle invite le consommateur à modifier ses habitudes...</p>
	<p>Affiche A chaque repas, le duo de légume et féculent est un pari gagnant !</p> <p>Cette affiche représentant une épreuve d'athlétisme avec un public de supporteurs en arrière-plan, complète les recommandations de santé pour la consommation de légumes et de féculents en s'appuyant des pratiques alimentaires locales</p>
	<p>Affiche Manger, bouger, c'est la santé</p> <p>Cette affiche illustre de manière schématique les conseils du PNNS sur l'activité physique et les repères nutritionnels : 30 min d'exercices par jour, de l'eau à volonté, des céréales à chaque repas selon l'appétit, des fruits et légumes au moins 5 par jour, 3 produits laitiers par jour, viande, poisson ou 1/2uf 1 à 2 fois par jour et limiter les graisses, sucres et le sel.</p>
	<p>Affiche Au moins 5 Fruits et Légumes par jour.</p> <p>Diffusion : quantité limitée - 2 affiches maximums</p> <p>Cette affiche poursuit l'un des 3 objectifs nutritionnels du Programme Les Ecoles Carambole : Augmenter la consommation de fruits et de légumes,</p>
	<p>Affiche De l'Eau à volonté.</p> <p>Diffusion : quantité limitée - 2 affiches maximums</p> <p>Cette affiche poursuit l'un des 3 objectifs nutritionnels du Programme Les Ecoles Carambole : Augmenter la consommation d'eau</p>
	<p>Affiche Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour.</p> <p>Diffusion : quantité limitée - 2 affiches maximums</p> <p>Cette affiche poursuit l'un des 3 objectifs nutritionnels du Programme Les Ecoles Carambole : Augmenter la consommation de fruits et de légumes,</p>
	<p>Brochure Quelques astuces pour manger mieux et bouger plus</p>



Extrait de la brochure « 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus »
Cette brochure a pour objectif d'aider la population à améliorer son alimentation au quotidien par des conseils simples et des astuces dans une démarche de changement progressif.



Brochure
Pas à pas, votre enfant mange comme un grand

Ce guide accompagne les parents dans la diversification alimentaire de leur enfant jusqu'à 3 ans, par des recommandations nutritionnelles mais aussi des conseils éducatifs pour s'adapter, communiquer avec lui et le conduire vers l'autonomie.



Brochure
Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil.

Cette brochure explique au consommateur en quoi consiste le logo Nutri-Score apposé sur les emballages alimentaires et comment l'utiliser.



Brochure
50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

Cette brochure a pour objectif d'aider la population à améliorer son alimentation au quotidien par des conseils simples, des astuces ludiques et des recettes bon marché, dans une démarche de changement progressif.



Brochure
Livre de recommandations et de recettes - Programme TITIRI

Ce livret de recommandations et de recettes informe sur les risques liés à la pollution chlordécone. TITIRI propose quelques repères pour votre consommation de mollusques, poissons et crustacés. Aussi vous y trouverez l'information sur les zones d'interdiction de pêche et des réponses à des questions adressées au programme TITIRI dans le cadre d'une consultation publique de 2019 : les titiris, les produits contaminés, une dizaine de recettes savoureuses conçues spécialement par Je cuisine Créole vous permettront de cuisiner les produits de la pêche en Guadeloupe.



Brochure
Livret recettes Fruit-à-Pain – Programme Jafa

Livret du Programme Jafa de Guadeloupe présentant :

- des recommandations pour limiter son exposition à la chlordécone,
- des recettes originales à base de FRUIT-À-PAIN

Diffusion : "Quantité limitée" : 50 Exemplaires Maximum

Brochure
Livret recettes Pois-Pays - Programme Jafa

Livret du Programme Jafa de Guadeloupe présentant :

	<ul style="list-style-type: none"> • des recommandations pour limiter son exposition à la chlrodécone, • des recettes originales à base de POIS-PAYS <p>Diffusion : "Quantité limitée" : 50 Exemplaires Maximum</p>
	<p>Brochure Livret recettes Bananes (pòyò, plantain...) Livret du Programme Jafa de Guadeloupe présentant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des recommandations pour limiter son exposition à la chlrodécone, • des recettes originales à base de BANANES (pòyò, plantain et dessert). <p>Diffusion : "Quantité limitée" : 50 Exemplaires Maximum</p>
<p>Public : Femmes enceintes</p>	
	<p>Affiche Je pense bébé. Je pense B9. La vitamine B9, le bon réflexe pour bien préparer votre grossesse.</p> <p>Une prescription systématique de vitamine B9 est recommandée dès le projet de grossesse et jusqu'aux 2 premiers mois de grossesse. Cette vitamine, appelée aussi "acide folique" ou "folates", réduit les risques de mauvaise croissance du fœtus et certaines malformations chez le bébé à naître. Cette affiche invite les femmes qui désirent un enfant à en parler à un professionnel de santé, qui pourra ainsi leur prescrire une supplémentation en vitamine B9 dès le projet de grossesse.</p>
	<p>Vous avez un projet de bébé ? Pensez dès maintenant à la vitamine B9... et parlez-en à votre médecin</p> <p>Affiche incitant les femmes désireuses d'avoir un enfant ou enceintes à aborder la question de la vitamine B9 (acide folique ou folates) avec leur médecin.</p>
	<p>Je pense bébé. Je pense B9. La vitamine B9, le bon réflexe pour bien préparer votre grossesse.</p> <p>Ce dépliant informe les femmes sur le rôle et l'importance de cette vitamine, à se faire prescrire par un professionnel de santé dès le projet de grossesse. Il rappelle également qu'une alimentation variée et équilibrée, et certains aliments spécifiques, apportent beaucoup de vitamine B9.</p>
	<p>Le guide de l'allaitement maternel</p> <p>Ce guide se propose d'aider les femmes enceintes ou désirant avoir un enfant à répondre aux questions liées à leur alimentation pendant la période de grossesse dans le but d'assurer une bonne santé au futur bébé. Il comporte des informations et des conseils simples à suivre au quotidien dès l'arrêt de la contraception, puis pendant la grossesse et enfin pendant l'allaitement, si la maman choisit de nourrir son enfant au sein.</p>
	<p>Vous avez un projet de bébé ? Pensez dès maintenant à la vitamine B9</p> <p>Ce dépliant informe les femmes de ces recommandations et les met en garde contre l'automédication (pas d'achat de compléments alimentaires sans en parler au médecin car en plus des folates, ils peuvent contenir d'autres vitamines ou oligoéléments dont la consommation en quantité élevée est contre-indiquée).</p>

Public : Professionnels	
	<p>Bien manger, bien bouger pour une bonne santé, on bon manjé</p> <p>Disponible uniquement en téléchargement, Ce livret constitue un support de sensibilisation sur la thématique nutrition à l'attention des enfants. Il est pensé pour sensibiliser les élèves de CM2 et leurs parents à la nutrition, et comprend un feuillet et à l'attention des enseignants donnant quelques pistes d'exploitation pédagogiques. Il intègre les nouvelles recommandations autour de la nutrition (parues en 2019) de Santé publique France. A noter qu'une fiche d'exploitation pédagogique est disponible en pièce jointe à cette notice</p>
	<p>Léo et l'eau Coll. "Les chemins de la santé"</p> <p>Cet outil est destiné aux professionnels scolaires et périscolaires (cycle III de l'école primaire). Il est composé d'un livret pédagogique à l'usage de l'enseignant, de 28 livrets et 28 carnets personnels pour les enfants, d'un jeu collectif, d'une frise de 5 panneaux et de fiches d'évaluation.</p>
	<p>Léo et la terre - Coll. "Les chemins de la santé"</p> <p>Cet outil est destiné aux professionnels scolaires et périscolaires (cycle III de l'école primaire). Il est composé d'un livret pédagogique à l'usage de l'enseignant, de 28 livrets et 28 carnets personnels pour les enfants, d'un jeu collectif, d'une frise de 5 panneaux et de fiches d'évaluation.</p>

L'Instance d'Education et de Promotion de la Santé -IREPS Guadeloupe Saint-Martin Saint-Barthélemy

6 Résidence Casse, rue Daniel Beauperthuy, 97100 Basse-Terre

Tél. : 05 90 41 09 24 - Fax : 05 90 81 30 04 - Courriel : ireps@ireps.gp / Site internet : www.ireps.gp