

Associations : priorité à l'alimentation et au sommeil

Pas de sandwich à midi au ski, possibilité de grasse matinée au lendemain d'une journée épuisante pendant un séjour d'été : à Lyon, une association met la prévention au menu des centres de vacances. Surprise, la plupart des jeunes apprécient ce cadrage.

L'association *Temps jeunes*, située à Lyon, gère des centres de vacances et de loisirs hiver et été pour enfants et adolescents. De nombreux types d'activités physiques et sportives y sont proposés : moto, VTT, tennis, sports d'eau (rafting, surf, etc.), ski et surf des neiges en hiver. Toutes ces activités, si elles ont bien sûr un objectif occupationnel et pédagogique, peuvent devenir des supports d'une éducation pour la santé à destination de ces jeunes de 4 à 17 ans. Les directeurs de centres sont, par exemple, sensibilisés à l'importance de l'alimentation et des rythmes de sommeil. Un effort particulier est réalisé au niveau des temps de repas et notamment celui du petit déjeuner. Des buffets sont proposés et une attention particulière est portée tant sur la présentation (pour donner envie aux jeunes de manger) que sur la composition des menus où un mélange de plats sucrés et salés est proposé. Des jeux sur la composition des plateaux peuvent également être organisés. Si les adolescents retrouvent parfois le fonctionnement de leur collège/lycée, pour les plus jeunes cette manière de se restaurer est nouvelle ; tous la trouvent plus agréable, plus conviviale et finissent par passer plus de temps à table.

Dépasser le traditionnel sandwich

Les changements dans la présentation et la composition des repas ainsi que les activités autour de l'alimentation entraînent des questions et des débats ; la mise en lien avec les activités physiques et sportives proposées par le centre est alors possible. Pour la pause déjeuner, notamment dans le cadre des centres d'hiver, même si les jeunes pré-

fèreraient pouvoir profiter au maximum des pistes de ski, un effort est réalisé pour dépasser le traditionnel sandwich et profiter d'un repas équilibré et suffisamment riche en calories pour répondre aux dépenses énergétiques imposées par l'activité et la météo.

De même, un travail sur le sommeil est effectué avec les jeunes, tant du point de vue de l'aménagement des locaux qui doit permettre des levés et couchers échelonnés selon les âges que des négociations à mener entre les équipes et les jeunes qui passeraient bien plus de temps à faire des « boums » et à se coucher tard. Mais la fatigue est un critère à prendre en compte dans la pratique des activités physiques et sportives. Et s'il faut parfois « passer en force » pour imposer le repos ou interdire la pratique d'une activité – comme par exemple la moto – à cause d'une fatigue trop importante, des discussions

et du dialogue se nouent régulièrement sur l'incompatibilité entre se coucher tard et se lever tôt pour démarrer des activités. En cas de fête le soir, il faut prévoir une grasse matinée le lendemain matin, mais cela n'est pas possible plus d'une fois par semaine... au risque d'en mécontenter certains.

« Cette démarche est conduite dans un triple objectif qui est de répondre et de s'adapter à la demande des jeunes, de toujours améliorer la qualité de l'accueil dans les centres de vacances et de réaffirmer notre action éducative. Les enquêtes en terme de satisfaction et d'intégration des acquis, réalisées auprès des jeunes et de leur famille, et la fidélisation des jeunes sont des éléments très intéressants d'évaluation » affirme Jean-Claude Bissardon, directeur de *Temps jeunes*.

Bruno Housseau

Chargé de mission à l'INPES, Vanves.