

# Trait d'union

Le journal de l'action sociale en Seine-Saint-Denis

Décembre 2023

N°6



Edito

## La fête foraine de Noël !

Toute l'équipe de la Délégation à l'Action Sociale de la Seine-Saint-Denis entourée des agents et de leurs enfants à la fête foraine de Noël au Parc Floral vous souhaite une excellente fin d'année !



Après l'accueil du Père Noël accompagné de la distribution des goûters, manèges à sensation, auto-tamponneuses, chamboul-tout, train fantôme, palais des glaces, maison hantée, toboggans géants, carrousel... ont ravies les visiteurs, petits et grands, réunis mercredi 13 décembre.



## Calendrier



\* 8 février : réunion du Conseil Départemental de l'Action Sociale





## 5 Questions à Tristan DURAND, diététicien nutritionniste

### Pouvez-vous vous présenter et nous expliquer quels sont les objectifs des consultations que vous assurez pour les agents de notre ministère ?

En tant que diététicien nutritionniste, mon parcours a débuté à l'hôpital, mais l'envie de créer quelque chose de personnel m'a conduit à la naissance de CMonDiet et de l'agence WorkEat. Mon engagement s'exprime à travers l'animation d'ateliers nutrition, d'activités physiques adaptées et de séances de sophrologie, où je transpose les recommandations formulées à l'hôpital vers le monde de l'entreprise.

Concernant les permanences avec les agents du ministère, environ la moitié des prises en charge concerne la perte de poids, mais ne se limite pas à cette dimension: la qualité de l'alimentation est aussi souvent abordée. En effet, certains patients ne sont pas confrontés à des problématiques de poids, mais ont des interrogations parfois très précises sur le « bien manger ». Je travaille également sur des prises en charge plus complexes, où une demi-heure ne suffit pas à résoudre le problème. Dans ces situations, je fournis des pistes pour une alimentation plus équilibrée et réoriente vers des professionnels spécialisés, comme le centre de nutrition de l'hôpital Avicenne à Bobigny, par exemple. La consultation diététique est souvent perçue comme contraignante, et je m'efforce de trouver le bon équilibre pour maintenir le plaisir dans l'ap-proche nutritionnelle. La notion de plaisir est fondamentale dans la diététique moderne, contrairement aux discours plus contraignants d'il y a 10 ou 15 ans.

L'autre moitié des prises en charge concerne des problèmes tels que l'inconfort digestif, une préoccupation que je rencontre également en cabinet libéral. La nutrition peut offrir des réponses et une atténuation des symptômes. J'aborde également les problématiques liées au diabète, au cholestérol et aux triglycérides. Globalement, mon domaine d'intervention englobe la perte de poids, le confort digestif, la qualité de l'alimentation et les troubles métaboliques.

### Quels sont les principes de base d'une alimentation saine ?

Pour garantir un déjeuner équilibré au bureau, je préconise d'adopter une alimentation régulière, évitant le grignotage, qui constitue la principale source de surpoids. Il est crucial de prendre du plaisir sans excès ni contraintes excessives. Trouver un équilibre où le plaisir s'exprime occasionnellement, en privilégiant des choix sains et appréciables. Il est essentiel de se libérer de toute culpabilité, surtout face aux injonctions contradictoires souvent rencontrées sur internet et les réseaux sociaux.

Dans cette démarche, nous cherchons à expliquer le pourquoi des recommandations alimentaires, notamment en mettant en lumière les bienfaits de celles-ci pour le corps. Notre approche ne se contente pas de dicter des règles, mais vise à fournir des pistes de compréhension. Le cas typique des légumes, par exemple, souvent sous-consommés, font l'objet d'une attention particulière, avec une volonté de végétaliser davantage l'alimentation. Tout en reconnaissant l'importance de la variété et de la diversité alimentaires, l'objectif de la consultation diététique est de créer une approche personnalisée pour chaque patient

### Quelles sont vos recommandations pour un déjeuner équilibré au bureau ?

En milieu professionnel, le principal défi réside dans la lutte contre le grignotage, parfois alimenté par des collègues bien intentionnés, ce qui peut s'avérer problématique. L'objectif est de s'efforcer de passer une journée sans céder à cette tentation, même lorsque l'on est en télétravail, en évitant les allers-retours au réfrigérateur.

### Et les recettes favorites de Tristan Durand ?

Les patients apprécient recevoir des recettes, mais ma pratique diffère, privilégiant une approche axée sur les familles de produits. L'objectif est d'incorporer à minima des féculents et des légumes à chaque repas. La diversité des formes de féculents, que ce soit des pâtes, du riz, ou de la patate douce, par exemple, importe peu à mes yeux. Pour ceux en manque d'idées, la [Fabrique à Menu](#) sur le site Manger Bouger du ministère de la Santé peut être une ressource utile.

### Une solution pour un repas de fête sain, équilibré et économique ?

Favoriser une alimentation ancrée dans le local, privilégiant les produits fabriqués ou cultivés dans la région. Les fêtes de fin d'année, par essence annuelle, revêtent une importance sociale indéniable. Lors de ces moments, l'accent est mis sur le plaisir sans trop se préoccuper des considérations habituelles. L'idée est de savourer pleinement ces instants et de reprendre une alimentation équilibrée par la suite. Suggérer de déguster des brocolis au réveillon de Noël ne fait pas partie de mes recommandations ! 😊

## Mieux manger pour prendre soin de sa santé !



[Inscriptions](#)

Pour une alimentation saine, équilibrée et accessible, votre délégation propose toute l'année des consultations diététiques, assurées par un diététicien nutritionniste diplômé. Questionner et améliorer votre équilibre alimentaire, sensibiliser à l'importance de l'alimentation équilibrée, apporter des conseils concrets et réalistes pour optimiser ses repas, définir de manière individuelle une éventuelle problématique nutritionnelle, construire une stratégie concertée pour y apporter une réponse, dispenser des conseils sur-mesure en prenant en compte les habitudes de chacun sont autant d'objectifs fixés à ces actions.



## Octobre rose & novembre bleu, le service social aux côtés de la DGDDI

Depuis 30 ans maintenant, le mois d'octobre se pare de rose pour sensibiliser au cancer du sein et à l'importance du dépistage, à tout âge. L'assistant de service social a répondu présent à l'opération Octobre rose organisée par l'équipe RH4 de la DGDDI :

« Dans la lignée, d'Octobre Rose, il existe d'autres opérations moins médiatisées : Novembre bleu ou Movember en fait partie. Pendant 30 jours, tous les hommes sont invités à se laisser pousser la moustache, afin de sensibiliser le grand public aux pathologies masculines, et récolter des fonds pour la recherche médicale. Movember participe à la recherche sur le cancer de la prostate et le cancer des testicules.

Ces sensibilisations sont nécessaires au vu du nombre de décès dont ces maladies sont responsables chaque année en France : près de 12 000 décès pour le cancer du sein, et 8 870 décès pour celui de la prostate. Une prise en charge précoce diminue massivement le risque de mortalité. La prévention est donc une priorité :

- Pour vous mesdames, une consultation de suivi gynécologique pour un examen des seins chez un professionnel de santé est recommandée tous les ans à partir de 25 ans ; tous les 2 ans entre 50 et 74 ans ; selon son suivi médical et ses pathologies après 75 ans.

- Pour vous messieurs, à partir de 50 ans, il peut être recommandé un dépistage du cancer de la sphère génitale masculine. Le dépistage du cancer de la prostate consiste en un toucher rectal et une prise de sang réalisés par un médecin. Concernant le dépistage du cancer des testicules, il est possible de procéder à l'auto palpation. Un professionnel de santé peut également effectuer ce dépistage grâce à une palpation puis une échographie.

Bien évidemment si l'un ou l'autre de ces examens, montre une anomalie, il vous sera prescrit des examens complémentaires.. »

### Flash-Info



## Au cœur de l'hiver, anticipez votre été

Réservez votre séjour estival dès décembre ! Préparez-vous à réchauffer vos journées hivernales avec la promesse des jours ensoleillés à venir. Que préférez-vous ? L'air frais de la montagne loin de la foule à Gérardmer, Prémamanon, Saint-Lary, Serre Chevalier ou Megève ? Ou bien serez-vous tenté par l'atmosphère balnéaire de la Baule, Agay, Cabourg ou Seignosse ?



Inscriptions

[L'association Éducation Plein Air et Finances \(EPAF\)](#) est une association sous convention avec notre ministère. Elle vous propose une multitude de séjours dans ses résidences et chez ses partenaires.



## Sortir & Voyager

Préparez-vous à vivre une année 2024 d'aventures et de découvertes passionnantes grâce à une programmation de sorties exceptionnelle ! Nous avons sélectionné avec soin une variété d'activités qui plairont à tous les goûts et à tous les membres de la famille. Zoo de Beauval, visite des Archives Diplomatiques, soirée La Traviata à l'Opéra de Bastille, dîner dansant au Chalet du Lac, Chantier médiéval de Guédelon, week-end terroir en Bourgogne, Escape game Lupin du Louvre aux Tuileries... sont quelques unes des sorties à venir



Restez à l'affût de nos [programmes](#) qui vous réservent encore bien d'autres surprises et rendez-vous en 2024 pour des moments mémorables et des expériences uniques !

### Flash-Info



## Colos EPAF, le système d'inscription évolue...

Désormais, les familles effectuent leur(s) réservation(s) directement en ligne, sur le site internet [EPAF](#). Il n'y a plus de système de vœux. Elles peuvent choisir directement leur séjour. Elles connaissent ainsi sans délai la colo retenue et procèdent aux inscriptions simultanées de plusieurs enfants. Le site indique les places disponibles sur chaque séjour. Comme d'habitude, les familles doivent disposer d'un compte adhérent, si elles ne l'ont pas encore, il faut qu'elles le créent sur le site internet.

L'association [Éducation Plein Air et Finances \(EPAF\)](#) est une association sous convention avec notre ministère. Pendant les vacances scolaires, elle organise notamment des colonies de vacances pour les enfants mineurs des agents de ministères économiques et financiers. Les [inscriptions](#) pour le printemps sont ouvertes jusqu'au 9 janvier 2024 inclus !



Les colonies de vacances favorisent le développement de l'autonomie chez les enfants en les encourageant à prendre des décisions et à résoudre des problèmes par eux-mêmes, loin de leur environnement familial habituel. Elles offrent un cadre propice à la socialisation, permettant aux enfants de se faire de nouveaux amis, d'apprendre à vivre en groupe et de développer des compétences sociales essentielles. Ces expériences de groupe offrent également aux enfants la possibilité de découvrir de nouvelles activités, de stimuler leur créativité, de renforcer leur confiance en eux et de développer de nouvelles compétences, qu'elles soient sportives, artistiques ou intellectuelles.



## Sportez-vous bien !

Suite à l'enquête nationale réalisée auprès de tous les parents du ministère, s'est concrétisé la création d'une nouvelle prestation, le [Chèque Sport Finances](#). D'un montant de 50 ou 80 euros, sous conditions de ressources, il permet de financer les dépenses liées à la pratique sportive des enfants de 12 à 17 ans.

Ce dispositif permet de payer des cours, des adhésions ou des licences sportives, offrant ainsi aux jeunes l'opportunité de s'engager dans une activité physique régulière.

La pratique sportive présente de nombreux bienfaits pour les jeunes, tant sur le plan physique que mental.

Elle favorise le développement de la motricité, renforce la santé et le bien-être, tout en inculquant des valeurs telles que la discipline, la persévérance et le travail d'équipe. En encourageant la pratique sportive chez les jeunes, le [Chèque Sport Finances](#) contribue à leur épanouissement personnel et à leur développement global.



### Flash-Info



## L'action sociale à la rencontre des nouveaux arrivants

La Délégation a rendu visite en octobre aux 676 lauréats au concours de contrôleur en formation à l'Ecole Nationale des Finances Publiques pour une présentation des politiques ministérielles et interministérielles d'action sociale.

A l'ENFIP, à la DGE, à la DIRCOFI ou à la DDFIP, l'arrivée de nouveaux collègues est suivie par une journée d'accueil où à l'invitation des directions, la Délégation Départementale à l'Action Sociale présente ses missions et les prestations, de concert avec les équipes du Service Social.

Au programme : logement, restauration, famille-enfance, vacances-loisirs, accompagnement social... Une grande variété de domaines d'intervention sont abordés !

