



Comprendre / Agir / Mesurer

Parcours Alimentation Sport Santé en détention

Améliorer l'état de santé de la population carcérale en favorisant une alimentation saine et en développant l'activité physique et sportive.



Une stratégie régionale pour une mobilisation à l'échelle de tous les établissements pénitentiaires.

En matière de santé, les personnes détenues représentent une population cumulant de nombreux facteurs de risques. Bien souvent, avant leur incarcération, elles sont confrontées à des situations de précarité et d'exclusion qui concouraient à un faible accès aux soins et à la prévention.

L'alimentation et l'activité physique et sportive constituent des leviers importants pour préserver et améliorer la santé des personnes détenues. Le diagnostic régional¹ réalisé en 2018 confirme cette tendance.

Forts de ce constat, la DISP et l'ARS se mobilisent pour accompagner l'ensemble des acteurs vers des pratiques favorables à la santé.

Améliorer les pratiques passe par des gestes et habitudes souvent simples à mettre en œuvre !

¹ Source : [Diagnostic CARALIM – NOVASCOPIA; Octobre 2018 : https://novascopia.fr/documents/diagnostic-nutrition-sante-nouvelle-aquitaine-version-globale.pdf](https://novascopia.fr/documents/diagnostic-nutrition-sante-nouvelle-aquitaine-version-globale.pdf)



Cantinage



Activités



Pour les Unités Sanitaires, les « actions nutrition santé» représentent une opportunité pour informer, sensibiliser puis orienter les publics vers une offre de soins et un suivi adapté.

Pour l'Administration Pénitentiaire, il s'agit de contribuer utilement aux actions de prévention menées par les Unités Sanitaires en favorisant la diffusion des recommandations sur l'alimentation et l'activité physique.

3 axes sont prévus :

- 1 Se mobiliser pour comprendre
- 2 Se mobiliser pour agir
- 3 Se mobiliser pour amplifier et évaluer



physiques



Cuisine



Education

Les facteurs de réussite : Un engagement autour de 5 étapes clés

1

Appréhension des besoins

Impulsée par l'Unité Sanitaire, un diagnostic autour de l'alimentation et l'activité physique est réalisé au sein de l'établissement pénitentiaire.

2

Structuration du plan d'actions

Au sein d'un comité « Promotion de la santé », les acteurs travaillent sur les problématiques rencontrées par les personnes détenues. Cette phase doit non seulement aider l'établissement à structurer sa mission de promotion de la santé mais également préparer un plan d'action nutrition-sport-santé.

3

Veille des bonnes pratiques

Il s'agit ici de s'appuyer sur les bonnes pratiques déjà existantes en Nouvelle Aquitaine. En fonction de la nature de l'établissement (MA, CD, MC...), cela passe par une adaptation de ces pratiques pour inspirer et enrichir le plan d'actions.



4

Communication et mise en œuvre du plan d'action

Cette étape permet de valider la stratégie en interne et de rechercher des financements auprès des services de l'Etat (ARS, DRAAF, ADEME, PJJ...). Une visée pluriannuelle des actions doit être recherchée.

5

Intégration dans l'établissement

Réalisées collectivement, les évaluations doivent permettre de mesurer l'évolution des pratiques des personnes détenues mais aussi de mesurer les impacts sur l'organisation de l'US et de l'AP.



Partage des rôles : Une recherche de complémentarité au sein de chaque établissement

Observent les problématiques,
identifient les besoins en santé



Rend compte
des résultats



Participent aux actions (Ateliers,
observations, conférences...)



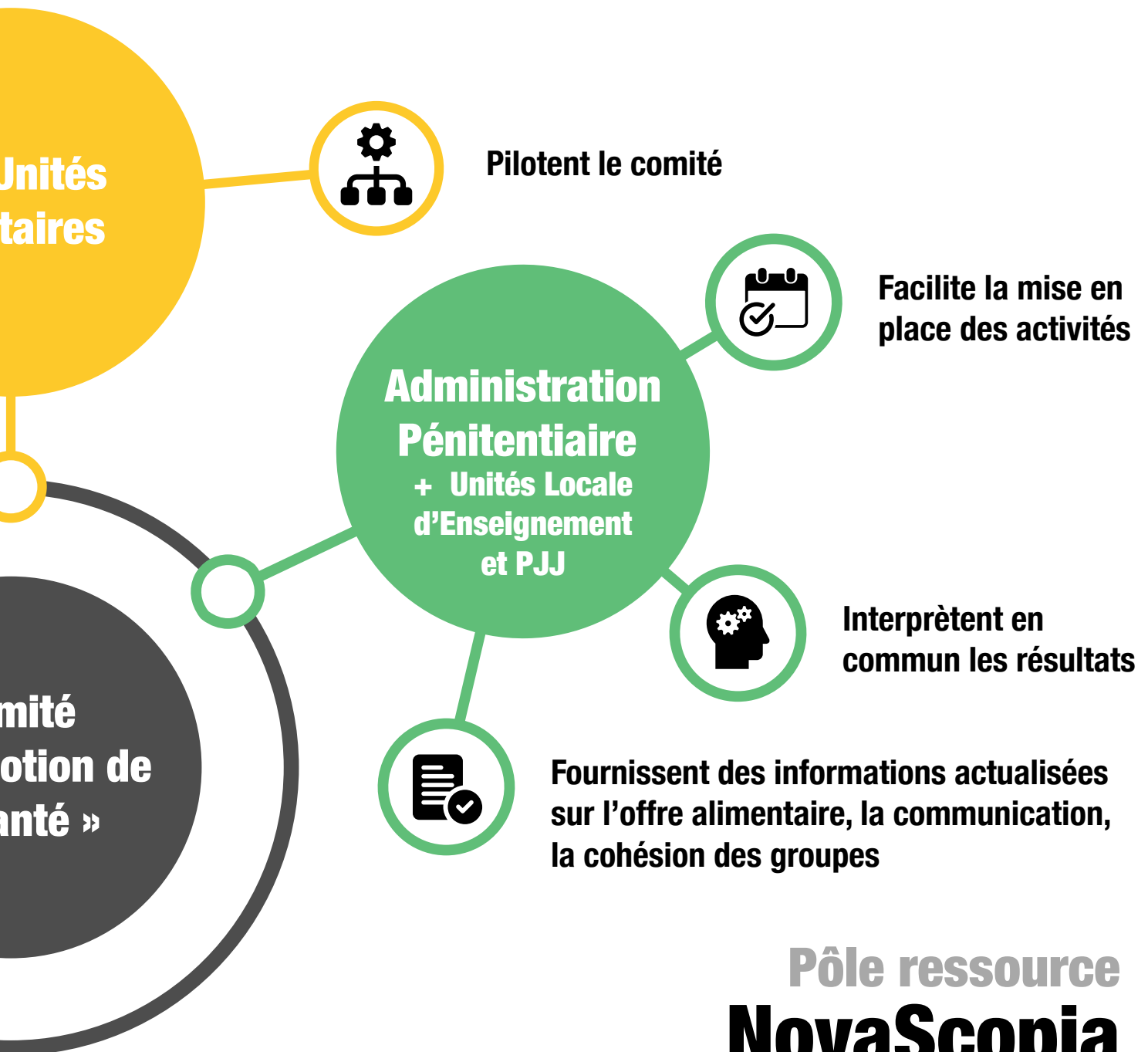
**Personnes
Détenues**
(Hommes, femmes,
mineurs)

Intègrent de nouvelles
pratiques et comportements
(Ateliers, observation...)



Les U
Sanit

Com
« Prom
la sa



Pôle ressource
**NovaScopia
Caralim**

Axe 1 : Se mobiliser pour comprendre



Enjeu

Les bienfaits d'une alimentation saine et de l'activité physique et sportive ne sont plus à prouver.

Il s'agit ici d'en faire la promotion en s'appuyant à la fois sur les caractéristiques des personnes détenues (âge, sexe, présence d'une maladie chronique...) et les durées de peine.

En détention, nous avons environ 30-40 personnes qui font du sport régulièrement. Avec l'action sport-nutrition, on a vu un réel impact. Certains détenus ont changé leurs méthodes et leur façon de se nourrir.

Mr P. « Directeur de Maison d'Arrêt »

Les ateliers cuisine menés avec la diététicienne et l'US ont permis de changer le regard sur certaines pathologies, notamment le diabète; certains patients étaient réellement en difficulté (surpoids...)

Mme F. « Directrice adjointe en Maison Centrale »

On ne peut pas plaquer les actions mais faire du sur-mesure en fonction des caractéristiques architecturales de l'établissement et de la volonté de l'US et des moniteurs de sport.

Mme B. « Directrice de Centre de Détention »

Axe 1 : Engagements des Établissements pénitentiaires



Quelles sont les actions possibles¹ ?

- + Observation et mesure des pratiques d'activités physiques et sportive sur les établissements pénitentiaires
- + Observation et mesure des pratiques de cantinage
- + Diversification de l'offre alimentaire via les cantines locales
- + Campagne de communication sur les qualités nutritionnelles des produits de cantinage
- + Réalisation d'un jardin potager et production d'aromates améliorant les repas de la détention
- + Participation active aux comités de promotion de la santé pilotés par les unités sanitaires
- + Mise en place d'ateliers cuisine pour développer les compétences psycho-sociales en lien avec les US

1 Liste non exhaustive, à adapter selon la configuration et les projets d'établissements
Source : Diagnostic CARALIM – NOVASCOPIA; Octobre 2018

Axe 1 : Engagements des Unités Sanitaires



Quelles sont les actions possibles¹ ?

- + Mise en place effective des Comités « Promotion de la santé » comme instance de planification des actions impliquant notamment la PJJ et l'Education Nationale.
- + Veille sur la prévalence des maladies chroniques chez les personnes détenues.
- + Impulsion, accompagnement et participation à la mise en place d'actions nutrition (exemple : ateliers cuisine, livret de recettes, adaptation d'activités physiques...).
- + Mise en place de conseils personnalisés pour les patients détenus.



Axe 2 : Quelques initiatives à capitaliser

Enjeux

Si de nombreuses actions (ateliers cuisine, actions de sensibilisation, évolution des bons de cantine...) ont fait la preuve de leur capacité à répondre à des enjeux de santé, elles sont majoritairement marquées par le nombre limité de bénéficiaires touchés et par leur caractère expérimental/ponctuel.



Il s'agit aujourd'hui d'en tirer les principaux enseignements afin de permettre à une population carcérale plus nombreuse d'en bénéficier et ainsi en amplifier les impacts sanitaires et sociaux positifs, de les inscrire dans la durée afin de pouvoir suivre leur impact.

Exemples d'initiatives associant les personnes détenues

1

Au Centre de Détention de Bédénac, action de lutte contre le **gaspillage alimentaire**.

2

A la Maison d'Arrêt de Rochefort, action favorisant les **pratiques d'hygiène** en cuisine.

3

A la Maison d'Arrêt d'Angoulême, mise en place d'une **consultation de médecine du sport** avec distribution de fruits aux patients détenus.

4

A la Maison Centrale de St Martin de Ré, lancement du programme « **Parlons Cuisine Santé Sport** ».

Axe 3 : Se mobiliser pour agir aujourd'hui et demain



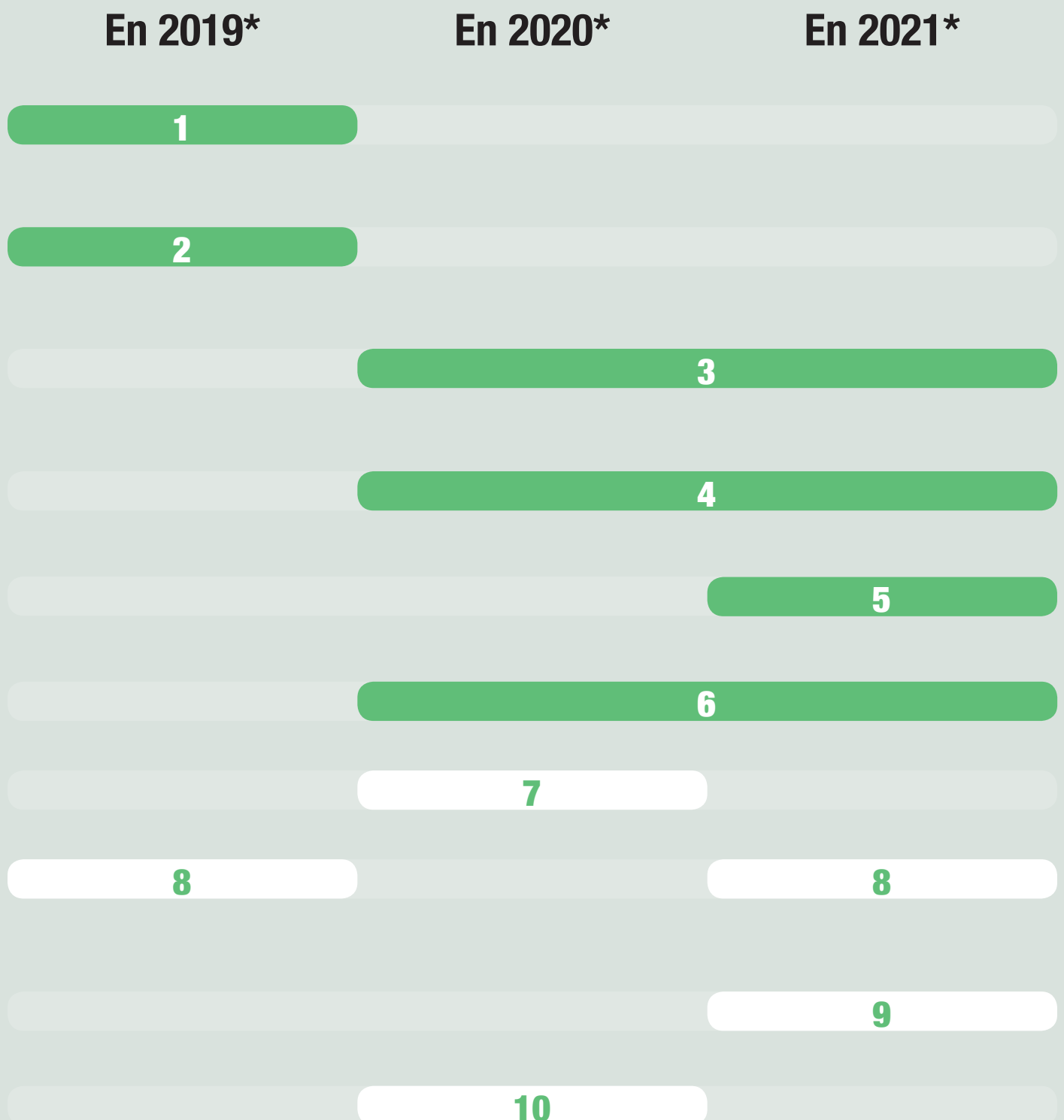
10 exemples de challenges à relever en Nouvelle Aquitaine

NIVEAU 1

- 1 Lancement du comité de pilotage « Promotion de la Santé » (Cf. Livret 6 du guide méthodologique « prise en charge sanitaire des personnes placées sous main de justice »)
- 2 Les produits de cantinage font l'objet d'un NutriScore
- 3 Diffusion des fiches nutrition destinées aux moniteurs de sport : Petit déjeuner, hydratation, musculation et protéines, alimentation et endurance, hygiène frigo
- 4 Lancement d'un état des lieux sur le nombre de personnes malades chroniques
- 5 Promotion de l'activité physique et sportive via une campagne de communication (Soutien des moniteurs de sport)

NIVEAU 2

- 6 Education Thérapeutique du Patient et « Actions d'éducation alimentaire »
- 7 Lancement d'un diagnostic sur le gaspillage alimentaire
- 8 Mise en place de formations spécifiques sur l'activité physique adaptée (APA)
- 9 Diffusion des fiches recettes pour les personnes détenues. Recettes réalisées avec les produits de la « cantine » et/ou les repas de la détention.
- 10 Valorisation des pratiques d'activité physique et sportive



* Ces dates sont à adapter en fonction du contexte.

Dès 2019, des engagements concrets

Indiquer le Nutri-score sur les produits de cantinage dès septembre

Les objectifs affichés :

- + Fournir aux personnes détenues une information simple sur les qualités nutritionnelles des produits accessibles en cantine. Ce repère Nutri-score ambitieuse, de les aider à faire des choix éclairés et de les orienter vers des produits de meilleure densité.
- + Profiter du nouveau marché de cantines mis en place en 2019 et pour 4 ans, pour créer un support de communication mis à disposition dans tous les établissements.

Créer une dynamique « Parcours Alimentation Sport Santé » 2019-2021

Le programme proposé :

- + Communiquer sur le projet auprès des différents acteurs
- + Mettre en place un comité de pilotage régional pour capitaliser les actions (Copil)
- + Définir une stratégie de communication auprès des différents acteurs



Pour participer aux travaux et engager votre établissement dans la démarche, merci d'adresser un message à Yann Moisan :

moisan@novascopia.fr

Des aides pour agir : Des référents régionaux à vos côtés



Contacts institutionnels

**Administration pénitentiaire -
Département des politiques
d'insertion, de probation et de
prévention de la récidive**

☎ 05 57 81 45 21

**DRAAF : Direction régionale de
l'alimentation, de l'agriculture et
de la forêt - Unité alimentation**

☎ 05 56 00 42 21

**ARS : service prévention et
promotion de la santé**

👤 Marion Elissalde ou
Dr Marylène Fabre

✉ ars-na-pps@ars.sante.fr

☎ 05 47 47 31 51

PJJ

👤 Mme Sandrine Tukada

✉ andrine.tukada@justice.fr

Pour des conseils sur le montage des projets



CARALIM



CENA



DROP DE BETON



IREPS

Pour approfondir le sujet



Le guide méthodologique
« prise en charge sanitaire
des personnes placées
sous main de justice »

http://circulaires.legifrance.gouv.fr/pdf/2018/01/cir_42889.pdf



**Ce document a été réalisé par le bureau d'études Novascopia
avec le soutien de la Direction de l'Administration Pénitentiaire.**

NOVASCOPIA