

## Les mardis santé



### • Résumé

Le RestO social de Braine-l'Alleud est un lieu qui favorise un climat convivial et chaleureux qui permet à chacun de se sentir bien. Il s'adresse principalement à des personnes précarisées financièrement et/ou socialement, souvent bénéficiaires du CPAS ou d'autres services sociaux. Des travailleurs sociaux viennent régulièrement y manger pour aller à la rencontre du public, partager un repas avec lui et échanger de manière informelle.

De plus, depuis plusieurs années, le CPAS y développe les "mardis santé" : des après-midi d'animations, de sensibilisation ou d'information autour de la santé - au sens large.

Le projet est porté par le CPAS, le service Enfance et Jeunesse de la Commune, le Plan de Cohésion sociale et ses différents partenaires.

### • Eléments de contexte

Depuis quelques années, Braine l'Alleud est engagée dans une expérience pilote de **construction d'indicateurs de bien-être avec les citoyens**, sur base d'une méthodologie proposée par le Conseil de l'Europe. Pour la construction de ces indicateurs, plusieurs groupes de citoyens ont été rencontrés et interrogés sur ce que sont, pour eux, le bien-être, et le mal-être. Les résultats permettent d'orienter les projets et actions sociales du CPAS et plus largement, du plan de cohésion sociale, en tenant compte des préoccupations majeures du public.

La santé est le thème qui revient le plus régulièrement dans les réponses, signe de la préoccupation de la population par rapport à ce sujet.

Par ailleurs, dans le cadre du **Plan de cohésion sociale**, la commune de Braine-l'Alleud travaille notamment sur l'axe santé et particulièrement sur l'accès à la santé pour les personnes fragilisées.

Ces différents éléments ont motivé le CPAS de Braine l'Alleud à répondre en 2010, en 2011 et en 2012 à un **appel à projets** de la Fédération Wallonie-Bruxelles, visant à **réduire les inégalités sociales en matière de santé**. Le CPAS de Braine l'Alleud a rentré ce projet en étroite collaboration avec ses partenaires du PCS et principalement le Service enfance et jeunesse et « Le RestO ».

Le « **RestO** », restaurant social à Braine l'Alleud, semblait un endroit propice pour organiser des animations car c'est un lieu déjà investi par le public fragilisé. Il permet une rencontre dans la convivialité suivie d'un repas pour favoriser, autour de la table, la poursuite des échanges. Des travailleurs sociaux viennent régulièrement y manger pour aller à la rencontre du public, partager un repas avec lui et se mettre à son écoute, de façon informelle. On peut également venir y prendre un café et un petit déjeuner, gratuitement, dès 9h30. Deux PC avec accès internet sont mis à disposition.

Afin de faire de ce lieu un espace d'échange et d'intégration, qui ne se limite pas à l'aspect alimentaire (même si cet aspect reste essentiel car le RestO sert environ 50 repas par jour), des « animations citoyennes » y étaient organisées ponctuellement depuis 2010. Dans le cadre des "Mardis Santé", celles-ci se sont développées en réponse aux priorités émises par notre public et issues des rencontres sur les indicateurs de bien-être ; les rencontres interculturelles et intergénérationnelles y sont privilégiées.

Lors du premier appel à projets (2010-2011), les partenaires ont proposé des animations et activités très variées nommées les **Mardis santé**, pour rencontrer un maximum de thèmes qui avaient été soulevés par les participants, au cours de notre travail sur les critères de bien-être.

Lors du second appel à projets (2011-2012), une attention particulière a été portée aux demandes des participants, à savoir : des moments récréatifs, de la convivialité et un contact avec la nature; nous avons décidé de travailler,

• **Institution porteur(s) de l'expérience**

• [Centre Public d'Action Sociale de Braine l'Alleud](#)

• **Institution partenaire(s) de l'expérience**

• [Le RestO, restaurant social de Braine l'Alleud](#)

• [Plan de Cohésion Sociale de Braine-l'Alleud](#)

• **Institution ressource(s) de l'expérience**

• **Période de déroulement du projet**

• **2010-toujours en cours (actualisé en octobre 2012)**

• **Territoire**

• **Braine-l'Alleud**

parallèlement à la santé individuelle, l'aspect environnemental.

Au niveau du processus, il a été choisi cette seconde année de développer des sujets sur un plus long terme, à travers plusieurs séances de **mardis santé**. Nous avons aussi décidé de privilégier, plutôt que des séances informatives ponctuelles, une approche transversale où deux thèmes bien que sous-jacents sont cependant toujours présents : l'alimentation saine et le respect de l'environnement.

Enfin, lors de ce second projet, la **coresponsabilité** a été favorisée pour que les participants prennent une part plus active à l'élaboration du programme des mardis santé et à sa réalisation.

Dans le cadre du troisième appel à projets (2012-2013), les partenaires souhaitent continuer à susciter et soutenir des **collaborations ou initiatives citoyennes** et poursuivre sur les enseignements des projets précédents, à savoir, notamment, l'importance de l'**aspect convivial** et du contact avec la **nature**.

#### **Ils veulent en outre :**

- toucher un public qui ne l'a pas encore été dans les projets précédents, à savoir les enfants. En effet, la lutte contre la précarité infantile est une des priorités développées au CPAS et vers laquelle plusieurs actions convergent (prévention des troubles de développement de la petite enfance, notamment au sein de notre service d'accueillantes d'enfants conventionnées à domicile, prise en charges de frais de logopédie, d'écoles de devoir et autres en vue de favoriser l'égalité des chances chez tous les enfants,...). La commune reçoit un subside du SPP intégration sociale pour soutenir ces actions.  
En particulier, une attention plus particulière sera portée pour les enfants issus de familles précarisées, et ce dans une optique de promotion de la santé.
- développer l'aspect « activités physiques », qui, constat lors d'animations antérieures, rencontre un intérêt certain chez notre public du « RestO ».

[1] Plus d'infos sur la méthodologie : <https://spiral.cws.coe.int/tiki-index.php?page=Accueil>

## • Objectifs

Amener les personnes à **(re)devenir davantage acteurs de leur vie** et de leur devenir en développant l'estime de soi, notamment avec les professionnels dont la présence sera encore renforcée sur le terrain.

- En proposant au public du « RestO », des outils, des informations, des moyens d'agir et des ressources, lui permettre de poser des choix favorables pour sa santé et le sensibiliser aux questions de santé et de bien-être en général, et notamment à travers l'activité physique..
- En incitant **des collaborations ou initiatives citoyennes**, permettre l'amélioration de **l'estime de soi**, le sentiment d'utilité et la valorisation des compétences, ainsi que la contribution à l'augmentation du bien-être « de tous ».
- En sensibilisant ce public au lien **entre alimentation et santé** et à l'alimentation équilibrée, en lui donnant des ressources pour concilier budget serré et alimentation saine et équilibrée, lui permettre d'améliorer sa gestion de l'alimentation.
- En proposant aux bénévoles du « RestO » (qui sont bien souvent eux-mêmes des usagers de ce service et/ ou sont des personnes bénéficiant de temps libre et soucieuses de se rendre utiles à la collectivité), qui y cuisinent tous les jours, de bénéficier d'un « **coaching culinaire** », leur donner des ressources pour exploiter de façon peut-être différente et innovante, les aliments dont ils disposent et favoriser ainsi une alimentation agréable et équilibrée.
  - En étant soutien ou déclencheur d'initiatives scolaires pour la promotion de la santé des enfants, s'assurer que chacun d'eux, même issus de milieux moins favorisés, puissent en bénéficier pleinement.

## • Public

Le public était principalement constitué des accueillis du restaurant social de la commune, appelé « Le RestO ». Il s'agit principalement de personnes

précarisées financièrement et/ou socialement, souvent bénéficiaires du CPAS ou d'autres services sociaux. Les partenaires veulent cependant ouvrir ces animations à tout autre citoyen brunois désireux de bénéficier des informations que nous donnerons et se sentant concerné par la problématique.

( Public précarisé Tous )

## • Milieu de vie

- Milieu urbain
- Quartier

## • Démarches et actions

### Organisation de « Mardis santé »

Ces temps d'animations et de rencontres sont organisés les mardis, en amont et/ou en aval des temps de repas. Ils se construisent sur base des préoccupations des participants, visent à renforcer leur connaissance des enjeux de la santé et à les rendre davantage acteurs de leur santé. Ce travail vise le développement des aptitudes individuelles et sociales.

Ils ont été initiés en 2010, et se poursuivent depuis. Cette année se développera plus particulièrement d'une part la promotion d'une alimentation équilibrée, thème sous-jacent et omniprésent dans nos différentes animations et activités et, d'autre part, de l'activité physique, que nos participants ont soulevé comme étant un critère de bien-être à développer. Nous serons en outre attentifs à maintenir l'aspect récréatif, la notion de plaisir et la convivialité plébiscités par notre public.

Les mardis santé sont organisés en **partenariat avec le Plan de cohésion sociale**, ce qui permet une approche large et transversale, une meilleure appréhension de la problématique dans sa globalité, et une grande richesse et complémentarité d'interventions et d'animations.

### une Présence-écoute de travailleurs sociaux au « RestO »

Par leur simple présence avant, pendant et après l'animation, les différents partenaires sociaux du projet, proposent une écoute informelle au public cible. L'objectif étant de donner la possibilité aux accueillis de venir nous rencontrer « sur leur terrain », de pouvoir ainsi recevoir des informations et des réponses à leurs questions, d'être aiguillés vers d'autres services pouvant aider à résoudre leurs problèmes.

### Animations/informations destinées aux enfants

Cette année, afin de permettre que chaque enfant (même issu de milieux moins favorisés) puisse, dans le cadre scolaire ou des plaines de vacances, bénéficier des initiatives en promotion de la santé, un diagnostic sera établi avec eux grâce à des outils facilitant l'expression. Ce diagnostic permettra ensuite de développer des animations visant à leur donner de façon adaptée à leur âge et à leurs responsabilités, des ressources pour favoriser une bonne alimentation et promouvoir l'activité physique.

### Coaching culinaire au profit des bénévoles du « RestO »

Afin de leur proposer aux bénévoles du RestO un soutien pour l'élaboration de menus variés et équilibrés, un coaching culinaire leur sera cette année proposé. Il s'organisera de façon conviviale et visera également à leur apporter « un plus » à titre personnel. L'ensemble des personnes fréquentant le RestO en profiteront également, via leurs papilles gustatives...

Par ailleurs, le co-voiturage est encouragé, et le cas échéant un service ponctuel de **transport** peut permettre aux personnes non véhiculées d'assister aux animations organisées.

## • Moyens

Le projet reçoit un soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Ce subside est octroyé dans le cadre de l'appel à projets communaux lancé en septembre 2010 et reconduit en 2011 par la Minsitère Laanan et visant à réduire les inégalités sociales en matière de santé.

Différents partenaires participent à ce projet :

Le Rest'O

Les partenaires du Plan de Cohésion Sociale  
Le Service Jeunesse de l'Administration communale de Braine l'Alleud  
A l'avenir, les services PMS et PSE des écoles concernées seront également contactés

### • Evaluation et enseignements

Les participants ont exprimé de façon unanime l'importance qu'a pour eux la participation aux activités des mardis santé. Ils soulèvent l'intérêt des visites et sorties programmées pour leur connaissance personnelle.

Ils relèvent également et surtout, l'importance d'avoir ce lieu de rencontre et d'échanges, ce que cela leur rapporte en termes de contacts sociaux et moments de gaieté et de bien-être !

En ce qui concerne les ateliers d'expression (improvisation théâtrale) et de relooking, ils ont particulièrement souligné le bienfait moral que cela leur a apporté, en termes d'épanouissement, de confiance en soi et d'acceptation de soi-même et de « l'autre ».

En récoltant leurs avis et leurs desiderata sur le contenu des animations, nous leur avons donné un rôle actif dans ces mardis santé. En leur proposant de s'impliquer concrètement, tout en les laissant libres de proposer leur façon de le faire, certains ont pu se rendre compte de ce qu'ils pouvaient apporter, eux, en terme de mieux être, au groupe, aux « autres » et en même temps à eux-mêmes (Espace couture).

Le public est en recherche de valorisation, et de moments récréatifs et conviviaux.

En ce qui concerne les objectifs de départ :

Nous pensons avoir pu commencer à mettre en avant la relation entre santé individuelle, collective et environnementale grâce aux différentes visites et sensibilisations proposées.

Nous avons pu leur proposer des outils et ressources concrètes pour pouvoir poser des choix favorables à leur santé et à celle de l'environnement, notamment via une visite dans une droguerie sociale, en leur donnant accès à des activités sportives, de détente, d'expression et de valorisation de soi....

Nous avons aussi pu travailler le sentiment de citoyenneté et de participation en les impliquant dans la programmation des animations, mais certains ont même été jusqu'à organiser et animer eux-mêmes un atelier couture au profit des autres. Nous constatons cependant comme il reste en général difficile d'obtenir une réelle implication, dans la durée, des participants.

Nous avons continué, à travers toutes les activités, à mener une sensibilisation à l'alimentation saine et équilibrée, et à la promotion des produits locaux et de saison.

A court terme il reste cependant difficile d'évaluer l'effet de cette sensibilisation sur le comportement « durable » des participants.

### • Personne de contact

- Viviane Gonce
- viviane.gonce@cpas.braine-lalleud.be
- 02/389 01 09