



SOIGNER,
SOUTENIR,
INNOVER...

Dossier de presse

Alimentation, sport et santé en détention

*Un projet sur le long terme pour les détenus
de la Maison Centrale de St-Martin de Ré.*

| SOMMAIRE

1. Alimentation, sport, santé à la Maison Centrale

- Constat
- Les objectifs du projet
- Un soutien par l'ARS Nouvelle-Aquitaine sur 3 ans

2. Les acteurs du projet

3. ANNEXES

- Présentation de la Maison Centrale

1. Alimentation, sport, santé à la Maison Centrale



| Constat

Une enquête interne menée au sein du Centre Pénitentiaire de St-Martin de Ré démontre :

- Un vieillissement de la population carcérale.
- De nombreux facteurs de risques liés à la précarité préexistants avant leur incarcération et majorés par celle-ci.
- Une augmentation de pathologies chroniques (HTA, diabète, maladies cardiovasculaires...).
- Une perte de confiance et d'estime de soi, syndrome dépressif.

Par ailleurs, une enquête régionale réalisée en 2013 sur l'alimentation en détention soulève plusieurs axes de travail :

- Prendre en compte les attentes des personnes détenues.
- Appréhender l'offre alimentaire en milieu pénitentiaire.
- Améliorer les prescriptions diététiques.
- Partir des pratiques alimentaires des personnes détenues.
- Agir sur le « cantinage ».
- Animer des ateliers cuisines en détention.

| Constat



Depuis 2013, un Comité de Pilotage en partenariat avec l'ARS et la direction de la Maison centrale de Saint-Martin déploie plusieurs actions pour améliorer les habitudes nutritionnelles des détenus et promouvoir l'activité physique.

2013
2015

- Création du Comité de pilotage
- Ateliers cuisine avec cuisinier interne

2015
2017

- Edition de fiches diététiques adaptées (*18 nationalités*)
- Ateliers cuisines sur les 2 sites de la maison centrale avec animatrice extérieure
- Conférence « Alimentation et sport » avec un sportif professionnel
- Tournage de tutoriel pour la formation « d'auxiliaire cuisine » pour les établissements pénitentiaires de la région

2018
2019

- Concours culinaire type « Top Chef »
- Co-écrire un livre de recettes
- Olympiades (ateliers cuisines, challenge sportif)



| Le projet 2020-2023

Objectif général

Améliorer les habitudes nutritionnelles des détenus et promouvoir l'activité physique.

Objectifs opérationnels

- Sensibiliser les détenus à l'agriculture raisonnée et raisonnable dans une démarche de développement durable grâce à l'**organisation d'une permaculture**.
- Sensibiliser les détenus à l'**équilibre alimentaire**.
- Favoriser l'**activité physique** des détenus.
- **Communiquer** sur l'ensemble des activités inhérentes au projet.

Projet 2021-2023 Alimentation sport santé à la Maison centrale

À la Caserne & à la Citadelle

ATELIER NUTRISCORE & CANTINE
+
EVEIL A LA DÉGUSTATION

Animé par un nutritionniste et un amateur du goût

JOURNÉE OLYMPIADES

Challenge sportif

+
Repas convivial préparé par un groupe de personnes volontaires

RANDONNÉES DÉCOUVERTE DE LA FLORE SAUVAGE COMESTIBLE

Animées par un ingénieur agronome et botaniste

À la Caserne

INITIATION À LA PERMACULTURE

Mise en culture, culture et récolte des légumes
Encadrée par l'association «Graines de traces» et des permaculteurs de Laiz

COMPOSTAGE

Recycler les déchets verts du jardin et de la cuisine du quotidien

REALISATION DE VIDEOS SUR L'ABC DE LA PERMACULTURE

Création de vidéos supports pour aider à la mise en place de la permaculture
Encadrée par un professionnel de l'audiovisuel et les enseignants

ATELIERS CUISINE

Mise en valeur des légumes cultivés dans les parcelles accueillant l'initiation à la permaculture

Animé par une animatrice culinaire

À la Citadelle

INITIATION À LA PERMACULTURE

Mise en culture, culture et récolte des légumes
Encadrée par l'association «Graines de traces» et des permaculteurs de Laiz

COMPOSTAGE

Recycler les déchets verts du jardin et de la cuisine du quotidien

ATELIERS CUISINE

Mise en valeur des légumes cultivés dans les parcelles accueillant l'initiation à la permaculture

Animé par une animatrice culinaire

Pour PARTICIPER AUX ACTIVITÉS,
faire une **DEMANDE ÉCRITE** auprès de l'**UNITÉ SANITAIRE**



| Le projet 2020-2023

Sensibiliser les détenus à l'AGRICULTURE RAISONNÉE et RAISONNABLE

- Création de parcelles de jardins communs .
- Formation en amont des coordonnateurs du projet et accompagnants des détenus dans le projet.
- Formation des volontaires à la permaculture.
- Sensibilisation à la philosophie de la permaculture basée sur la prise en compte de la nature, de l'être humain et du partage équitable.
- Organisation de l'espace des parcelles.



**ESTIME DE SOI
REPÈRE CITOYEN
PARTAGE / RESOCIALISATION**



| Le projet 2020-2023

Sensibiliser les détenus à l'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Sensibilisation des personnes détenues à l'équilibre alimentaire à partir des informations sur **les étiquettes des produits et du NutriScore** qui est apposé sur l'ensemble de catalogue des cantines.
- Prise en charge diététique : **Intervention d'une diététicienne** auprès des détenus souffrant de maladies chroniques et /ou de surpoids ou obésité dans le cadre de besoins constatés par les professionnels de l'unité sanitaire.
- **Animation d'ateliers « cuisine »** par une animatrice culinaire , basés sur les valeurs du manger sain, équilibré, local, dans le respect des saisons et dans une démarche de développement durable et valorisation de la production maraichère en permaculture.





| Le projet 2020-2023

Favoriser l'ACTIVITÉ PHYSIQUE des détenus

- **Organisation de randonnées pédestres**, avec découverte des espèces végétales locales consommables, accompagnées par une botaniste.
- Activité de **permaculture** encadrée par les moniteurs de sport au quotidien.
- Activité de permaculture sur le site de Loix pour les détenus autorisés à sortir.
- **Activités sportives** encadrées par les animateurs sportifs au regard des besoins et capacités des détenus.





| Le projet 2020-2023

Communiquer sur ces actions auprès d'autres centres pénitentiaires et hors les murs.



L'une des volontés de ce projet est de pouvoir transmettre les savoirs acquis à d'autres acteurs du milieu carcéral. Plusieurs outils sont développés pour les partager ensuite :

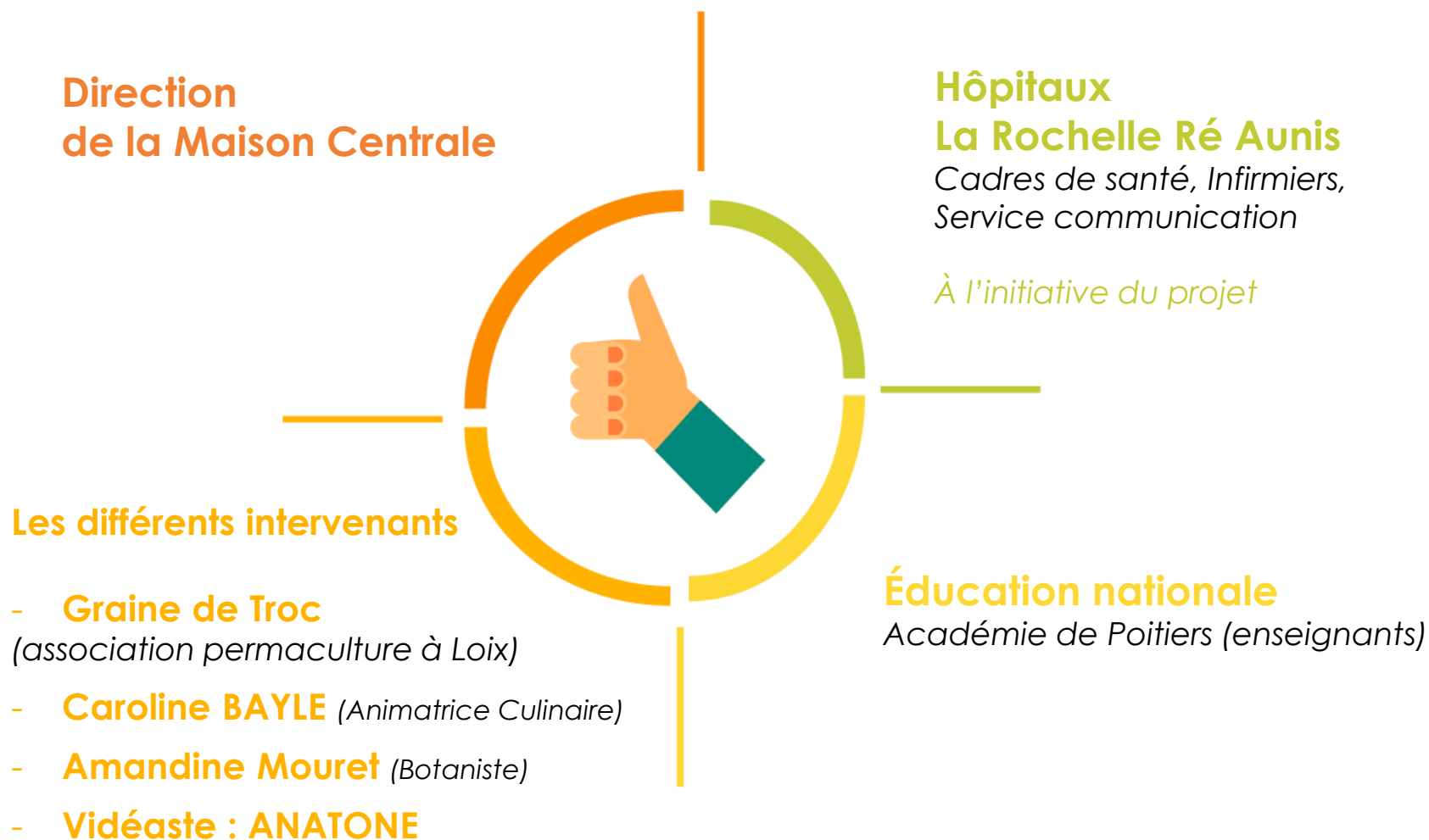
- **Atelier « Périscop »** animé par les détenus et un enseignant.
- **Atelier vidéo :**
 - **Tutoriels** pour duplication du projet sur d'autres établissements pénitentiers.
 - **Documentaire** : réalisation d'un court métrage sur la permaculture avec mise en place d'un atelier de montage vidéo.
Souhait de participation au festival du film documentaire au terme du projet
- **Livret de cuisine** intégrant les végétaux sauvages collectés lors des ateliers pédestres
(rédaction conjointe avec l'animatrice culinaire, la botaniste, la diététicienne, l'enseignant et les détenus rédacteurs du périscop)
- **Forum « Alimentation saine et durable » :**
Atelier cuisine, activités physiques encadrées, buffet (détenus participants aux activités, soignants, enseignants, personnels de direction de l'administration pénitentiaire et partenaires du projet).

| Une démarche soutenue par l'ARS Nouvelle-Aquitaine

Le projet **Alimentation, sport et santé à la Maison centrale** est financé pour 3 ans par l'ARS. Ce soutien permet le financement de :

- Temps humain (diététicien, infirmier...)
- Botaniste (Amandine MOURET)
- Animatrice culinaire (Caroline BAYLE)
- Mets nécessaires aux ateliers culinaires
- Matériel pour la permaculture
- Association « Graine de troc »
- Formation à la permaculture de professionnels accompagnateurs des détenus
- Vidéaste
- Besoins en communication (élaboration d'affiches, mise en forme du livret de cuisine, communication sur les réseaux sociaux....)

2. Les acteurs du projet Alimentation, sport et santé



3. CONTACTS

Noémie ALONGI | Responsable communication
05 46 45 52 93

Carole DEBEAUCE | Cadre de Santé (*Santé publique*)
05 16 49 49 40

Pascale DUPAS | Cadre de santé de l'Unité Sanitaire en Milieu Pénitentiaire
05 46 69 71 77



3. ANNEXES

| Présentation de la Maison Centrale de St-Martin de Ré

La Citadelle de St-Martin de Ré sert de prison depuis le 18^{ème} siècle.

C'est la Maison Centrale la plus importante de France en accueillant **près de 400 détenus**. Comme toutes les maisons centrales elle accueille principalement des hommes, condamnés à de longues peines.

Sa particularité est qu'elle est située au cœur d'un espace touristique, et certaines infrastructures sont classées au patrimoine mondial de UNESCO.

