

ECN action – Module Santé Publique - Flag21

Ateliers alliant alimentation, hydratation et sport

Groupe 5 : Oriane Dussex, Jade Ducceschi, Livia Silvestri, Léa Bobillier, Jil Bersier, Lucie Scoglio

Dans le cadre de notre formation en Nutrition et Diététique, nous avons conçu et réalisé une action de santé publique en collaboration avec l'association Flag21, qui accompagne des personnes migrantes vivant à Genève. Cette intervention visait à sensibiliser un public adulte (principalement âgé de 30 à 40 ans), ainsi que quelques familles avec enfants, à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une hydratation adéquate, en particulier dans le contexte d'une pratique sportive.

Le 17 mai 2025, notre groupe composé de six étudiantes de la HEdS-Genève a ainsi animé deux ateliers interactifs au sein de Flag21. Cette association œuvre à l'intégration des personnes migrantes et expatriées par le biais de l'activité physique. L'événement s'est déroulé dans une atmosphère conviviale, inclusive et ensoleillée, en présence d'un public mixte tant en âge qu'en origine socio-culturelle. Les échanges ont été dynamiques, malgré une maîtrise variable du français parmi les participant.e.s.

L'objectif principal de cette action était de sensibiliser les membres de Flag21 à l'importance d'une alimentation équilibrée, respectueuse des préférences culturelles, tout en tenant compte de contraintes budgétaires. L'accent a également été mis sur la nutrition adaptée à la pratique d'une activité physique régulière, notamment dans le cadre des entraînements de course à pied, de marche ou de yoga organisés chaque samedi matin par l'association.

Deux ateliers interactifs ont structuré cette intervention. Le premier atelier portait sur l'hydratation : besoins du corps avant, pendant et après l'effort, et sensibilisation aux boissons sucrées via des visuels comparatifs. Le second atelier traitait de l'alimentation équilibrée : groupes alimentaires, recommandations suisses, et composition d'une assiette en lien avec l'effort physique, à l'aide d'aliments factices et de supports ludiques.

La communication s'est faite via des flyers distribués et partagés sur les canaux habituels de l'association (notamment WhatsApp). Un questionnaire de satisfaction a permis de recueillir les retours sur les contenus et l'animation. De plus, une évaluation intégrée aux ateliers a permis d'observer les acquis des participant.e.s.

Cette action a été très bien accueillie. Les échanges riches, les rires partagés et l'implication des participant.e.s ont fait de ce moment un véritable succès. Nous remercions sincèrement l'ensemble des participant.e.s pour leur curiosité et leur bonne humeur, ainsi que l'équipe de Flag21 pour son accueil chaleureux et son précieux soutien. Cette expérience nous a permis de développer nos compétences en éducation à la santé, d'exercer notre adaptabilité face à un public hétérogène et de valoriser les échanges interculturels au service de la promotion de la santé.

