

DEMARCHE DE PROMOTION DE LA SANTE EN MILIEU CARCERAL AU TRAVERS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

CONTEXTE ET OBJECTIFS

En milieu carcéral, l'alimentation est un moment important pour les personnes détenues. L'organisation pénitentiaire, en lien avec la Commission Alimentation, qui se tient 2 fois par an, favorise l'adéquation entre les menus, les préférences des détenus et les produits disponibles.

Néanmoins, les repas, qui ne sont pas toujours à leur goût, ne sont que peu appréciés par les 156 détenus. De plus, ces derniers manquent de confiance dans les plats proposés et ne sont pas satisfaits par les horaires de service. Enfin, la réglementation de la Maison d'Arrêt interdit la présence de plaques de cuisson au sein des cellules - seule, la bouilloire est autorisée. La vie en détention entraîne donc des prises alimentaires entre les repas, non contrôlées en termes diététiques, sous la forme d'aliments froids, gras, salés et sucrés, mis en vente au sein de la Maison d'Arrêt.

Les objectifs visés par la promotion d'une alimentation plus saine à la Maison d'Arrêt sont :

- D'offrir aux détenus une éducation nutritionnelle pour adapter les apports à leurs besoins pendant l'incarcération, et de leur permettre d'adopter une hygiène alimentaire durable après leur sortie de prison ;
- De permettre de renforcer leur estime de soi ;
- De valoriser la cuisine de l'établissement et les repas qui y sont servis ;
- De publier un livret de recettes réalisables en cellule, avec les équipements autorisés.

DESCRIPTION DU PROJET, ACTIONS REALISEES ET CALENDRIER

Le projet alimentaire a été proposé en 2015, renouvelé en 2016 et sera reconduit en 2017.

Deux sessions par an sont programmées pour la formation nutritionnelle des personnes détenues, sur cinq séances de 1h30 chacune, espacées les unes des autres de une à deux semaines.

Une diététicienne du CHU et l'infirmière de l'Unité Sanitaire de la Maison d'Arrêt organisent et structurent les séquences de formation, pour un public de huit personnes volontaires.

Au fil des réunions, sont abordés successivement :

- Les bases de l'équilibre et de l'hygiène alimentaire (limitation des grignotages) ;
- Les caractéristiques nutritionnelles des différents groupes d'aliments ;
- L'équilibre alimentaire au sein de la Maison d'Arrêt ;
- Des séances de confection de menus proposés à la Maison d'Arrêt ;
- Un atelier cuisine, en présence du cuisinier de l'établissement, qui donne lieu à un partage du repas confectionné avec le personnel pénitentiaire.

Un bilan est fait à la fin de chaque session, permettant aux participants de s'exprimer sur le ressenti de la séquence pédagogique.

A la fin des sessions, des menus et des recettes pouvant être réalisés dans les cellules avec les bouilloires autorisées sont affichés au sein de la Maison d'Arrêt, dont l'ensemble des détenus peut ainsi profiter. De plus, les menus élaborés par le groupe sont publiés dans le journal interne.

METHODE ADOPTEE ET CONCLUSION

Durant ces quatre sessions (20 séances), 22 personnes ont pu aller au terme de la formation et être sensibilisées à la démarche.

Leur satisfaction est réelle et amène à reconduire, en 2017, cette formation de prévention primaire. L'éducation nutritionnelle mise en place est efficace. On note moins de consommation de produits gras, salés, sucrés et un nouveau rapport à l'alimentation qui aboutit à une meilleure estime de soi. De plus, cette démarche a permis aux détenus de véhiculer les principes de base d'une alimentation plus saine en détention et auprès de leur famille.

Par ailleurs, un résultat secondaire est de constater que les ateliers permettaient de développer du lien social entre détenus.

En termes d'évolution organisationnelle, la plaque à induction est désormais disponible à l'achat mais son coût est élevé.

Les évolutions envisagées s'articulent autour de confection de plats à partir d'une bouilloire et d'une plaque à induction, de la réalisation d'un livret de recettes distribué à l'entrée en milieu carcéral, de la présence d'un chef étoilé pour animer l'atelier cuisine.