

ÉDITO

Par la nature même de notre métier de distributeur de fruits en circuit-court sécurisé, **nous avons toujours eu conscience du rôle que nous pouvons jouer en matière d'éducation nutritionnelle.**

Depuis de nombreuses années, nous menons régulièrement des actions de dégustation dans les cantines scolaires, afin notamment de développer le goût des enfants et de les sensibiliser à l'importance des fruits saisons.

Conscients que l'accès à une alimentation équilibrée n'est pas toujours facile pour certain d'entre nous, nous effectuons régulièrement de nombreux dons en nature, auprès des associations caritatives, afin de garantir des produits frais dans les colis alimentaires.

Lancé en juin 2015, **Le Fonds LE SAINT s'inscrit donc dans la continuité de notre politique d'entreprise familiale qui a toujours eu à cœur la proximité, le soutien et la prévention.**

Partenaire indéfectible de nombreuses associations sportives, **nous avons souhaité que cette institution d'intérêt général allie notre passion pour le sport à notre volonté de sensibiliser les plus jeunes aux bienfaits d'une alimentation équilibrée.**

Si l'éducation nutritionnelle reste pour nous une priorité, nous avons fixé le CAP de nos missions pour les prochaines années.

Nous comptons sur le grand public, les clubs, les associations et nos partenaires pour soutenir nos actions.

**A NOUS DE JOUER,
MANGEONS ÉQUILIBRÉ !**

Gerard Le Saint

Président du Fonds LE SAINT

S'inspirant du Programme National Nutrition Santé 2011-2015 et du Plan Obésité 2010-2013, le Fonds LE SAINT a pour vocation de poursuivre et d'approfondir les initiatives de l'entreprise, à travers deux missions principales :



1 ACTIONS EN FAVEUR DE L'ACCESSIBILITÉ À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET DE QUALITÉ POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS.

- > **Favoriser** la consommation de fruits : dans les clubs, les compétitions et les grands rassemblements sportifs.
- > **Mener** des campagnes d'éducation nutritionnelle et de prévention sur les risques médicaux liés à une alimentation déséquilibrée.
- > **Soutenir** les projets favorisant l'approvisionnement de produits frais en circuit-court sécurisé.

2 ACTIONS EN FAVEUR DE L'ACCESSIBILITÉ À UNE PRATIQUE PHYSIQUE ET SPORTIVE EN CLUB, NOTAMMENT POUR LES ENFANTS HANDICAPÉS OU ISSUS DE MILIEUX DÉFAVORISÉS.

- > **Mener** des campagnes de prévention sur les risques de discriminations liés aux inégalités d'accès à une pratique sportive et **promouvoir** le lien étroit entre Nutrition et Sport.
- > **Accompagner** les clubs dans leurs initiatives visant à les intégrer.
- > **Soutenir** les projets en faveur de la socialisation par le sport.





Le Fonds LE SAINT lance en 2016 l'opération "un fruit à la mi-temps".

À partir d'une étude réalisée par la nutritionniste du Fonds LE SAINT, cette opération proposée gracieusement aux clubs et aux événements sportifs finistériens, vise à distribuer aux enfants et adolescents, sur les compétitions, les fruits adaptés pendant l'effort et en récupération en fonction du sport pratiqué.

Le Sport un formidable vecteur en matière d'éducation nutritionnelle

"Nous avons souhaité mener une démarche concrète et ludique auprès des jeunes, afin de susciter leur motivation et ne pas se limiter à un discours théorique. Il est en effet important de leur faire comprendre l'intérêt de consommer régulièrement des fruits. Le sport en est un bel exemple. Les fruits participent à la performance sportive par leurs apports énergétiques. Le message est clair : les fruits sont tes alliés, ils te permettront d'être un meilleur compétiteur !" souligne Gérard LE SAINT Président du Fonds LE SAINT

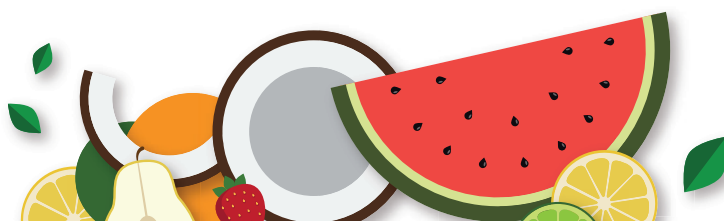
Plus de 7000 jeunes ciblés en 2016

26 clubs et événements sportifs finistériens ont répondu à l'appel du Fonds

LE SAINT. Sur la tournée 2016, plus de 7000 enfants et adolescents seront ciblés et 13 activités physiques et sportives seront représentées (Karaté, Basket, Tennis de Table...).

Une animation clé en main encadrée par une nutritionniste

"Encadrée sur le terrain par notre nutritionniste, nous souhaitons que cette animation soit un véritable moment d'échanges et d'informations, pour les jeunes. Un flyer sera d'ailleurs remis à chaque participant, ainsi qu'une gourde afin de ne pas oublier qu'il est important de s'hydrater" explique Gérard LE SAINT, Président du Fonds LE SAINT.

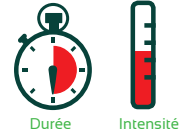


Étude réalisée par la nutritionniste du Fonds LE SAINT

Selon le sport que tu pratiques, voici les fruits adaptés

LES SPORTS COLLECTIFS

Rugby | Volley-ball | Basket-ball | Football | Handball | Hockey sur glace



Avant le match, il faut éviter de manger un repas gras qui risque de perturber ta digestion et donc de te pénaliser pendant l'effort.



LES SPORTS INTENSES

Athlétisme | Kayak | Roller Sports | Badminton | Tennis de Table | Escrime | Karaté | Judo



Ton dernier repas (3h avant la compétition) est important. Il te permettra de garder l'énergie nécessaire pour la compétition.

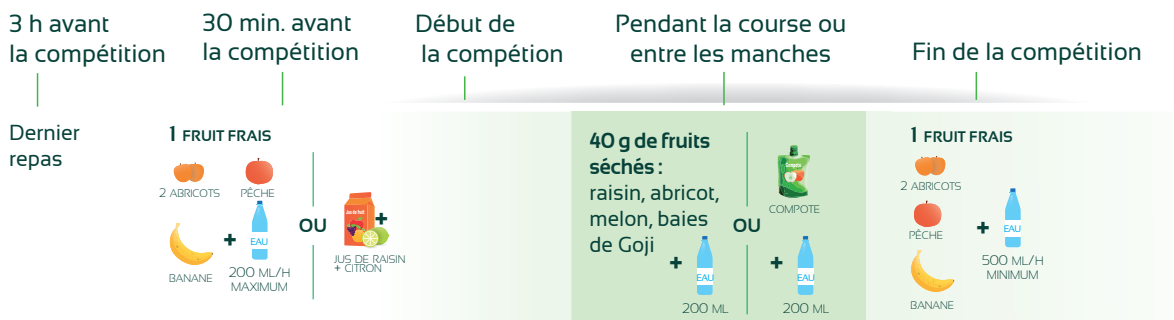


LES SPORTS D'ENDURANCE

Course à Pied | Rando-Trail | Triathlon | Voile | Motocross | Rallycross | Tennis Volo | VTT



Pour ton repas d'avant match, il te faudra un apport important de protéines (viande, poisson, oeuf), pour régénérer tes cellules musculaires pendant l'effort.



Pendant l'effort ou à la mi-temps, il est important d'associer les fruits à un apport énergétique comme une barre de céréales aux fruits ou des biscuits aux fruits non gras.