



# Escape NutriGame<sup>®</sup>

**Outil d'éducation pour la santé en nutrition  
des jeunes à partir de 15 ans**  
*Cas de son déploiement en Grand Est*

Justine Leclere, Johanne Langlois, Valérie Morice, Agathe Blin, Edith Lecomte

*Cnam-ISTNA (Conservatoire national des arts et métiers – Institut Scientifique et Technique de la Nutrition et de l'Alimentation)*

## CONTEXTE & OBJECTIF

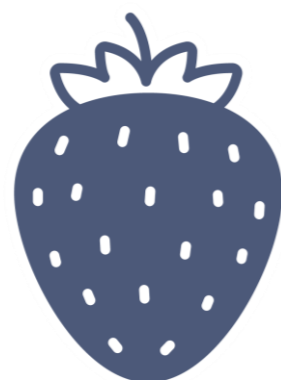
**Escape Game** : jeu d'enquête d'évasion et de défi,  
alternance d'énigme d'observation, de manipulation, de fouille, de logique, de  
réflexion...

Loisir très apprécié chez les jeunes

▶ **Peut contribuer au renforcement des  
compétences psychosociales &  
favoriser le développement des compétences  
en alimentation, en activité physique et**

**O  
B  
J  
E  
C  
T  
I  
F**

*Développer et déployer un **Escape Game nomade** au  
service de **l'éducation pour la santé**, permettant la  
promotion d'une alimentation saine, d'une activité  
physique régulière et d'une diminution de la  
sédentarité chez les **jeunes à partir de 15 ans***



# MÉTHODOLOGIE



## CO-CONSTRUCTION DE L'OUTIL

*NOVEMBRE 2018 - NOVEMBRE 2019*



## EXPÉRIMENTATION ET AJUSTEMENT DE L'OUTIL

*NOVEMBRE 2019 - MARS 2020*

## DÉPLOIEMENT DE L'OUTIL

*DÉCEMBRE 2020 – DÉCEMBRE 2023*



## RESULTATS – Co construction

NOVEMBRE 2018 - NOVEMBRE 2019

### CO-CONSTRUCTION DE L'OUTIL

**26** séances en groupe  
de travail

**1** hackathon

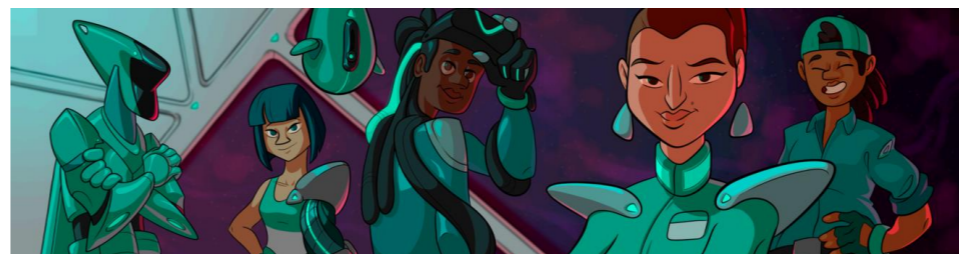
**17** partenaires

**114** jeunes

**37** professionnels

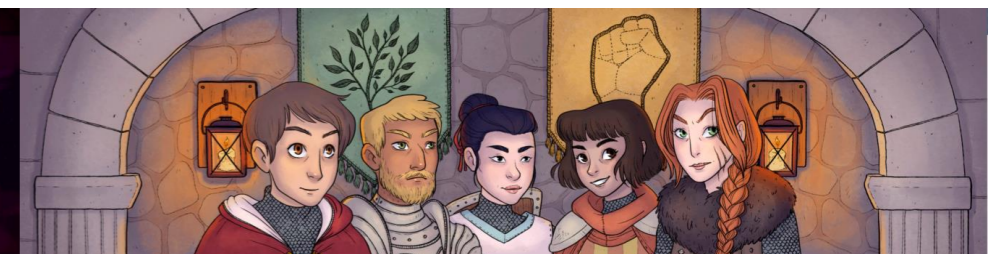
*experts en Escape Game, en santé,  
en alimentation, en activité  
physique et en promotion de la  
santé, graphistes/illustrateurs*

**Scénarios et énigmes** ont été créés pour **2 univers** pour aborder les recommandations nationales en alimentation, activité physique et sédentarité de façon progressive, immersive et participative.



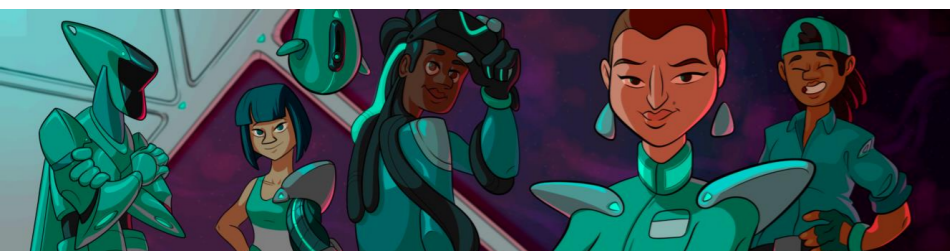
### Les Secrets d'Etercell

Un monde **futuriste** avec un voyage à l'intérieur du corps humain



### Conquête de Vigor & Vitalitas

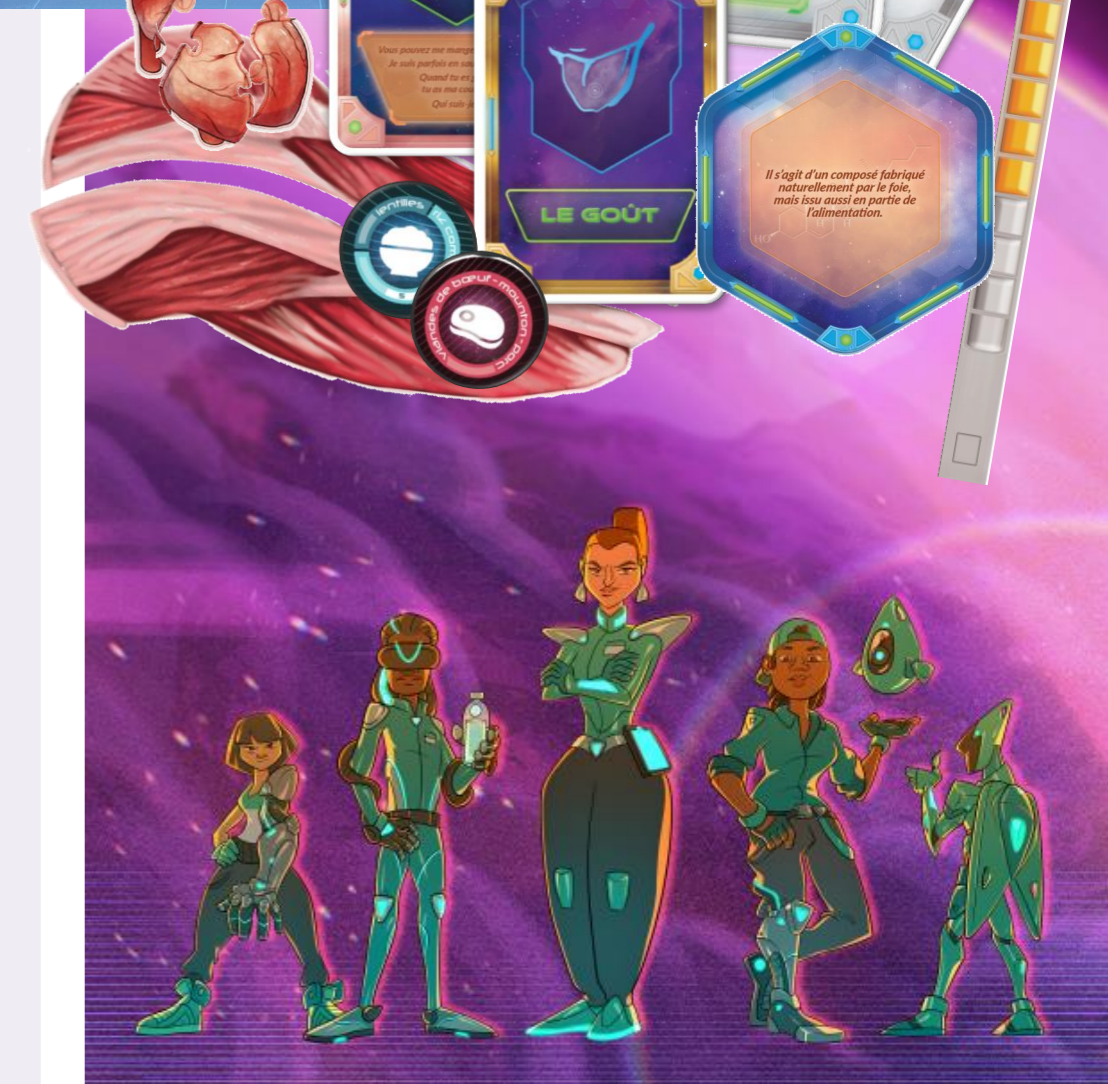
Un monde **médiéval** où un royaume est menacé et en danger



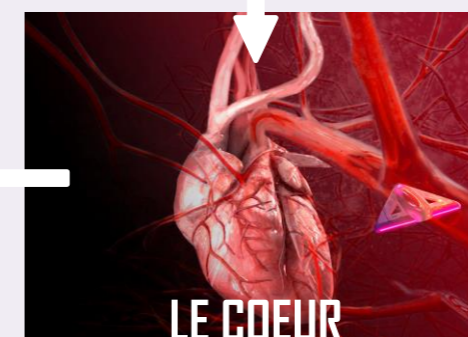
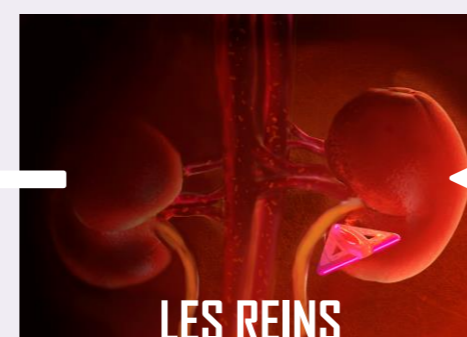
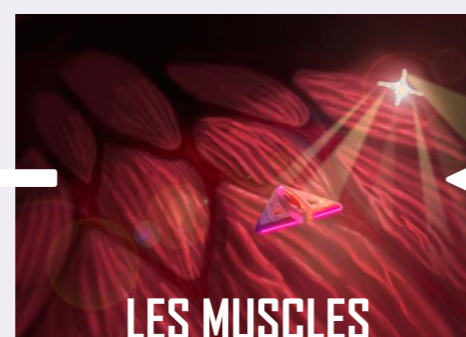
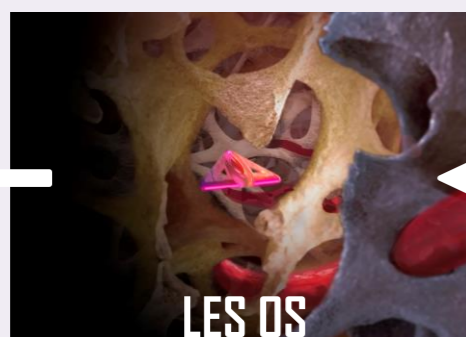
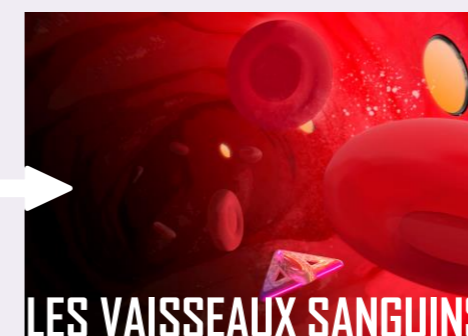
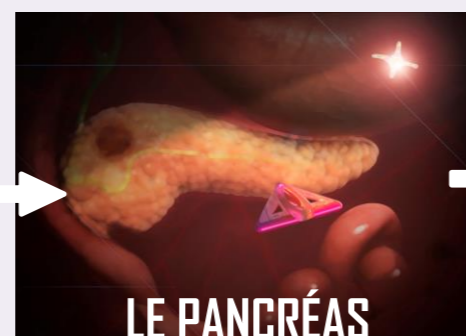
## Les Secrets d'Etercell

### Voyage dans le corps d'Etercell

Les joueurs sont des **détectives de la santé** sélectionnés afin de d'embarquer dans un vaisseau nommé SANG-1 capable de voyager à l'intérieur du corps humain, pour découvrir les **secrets de la santé d'Etercell**



#SFSP2023





## Conquête de Vigor & Vitalitas

### Exploration des 2 villages : Vigor et Vitalitas

Les joueurs sont des **preux chevaliers** missionnés par le roi pour partir à l'aventure dans les villages de Vigor et Vitalitas pour trouver des indices permettant de protéger le royaume du danger qui les attend



#SFSP2023

## RESULTATS - Expérimentation

NOVEMBRE 2019 - MARS 2020

### EXPÉRIMENTATION DE L'OUTIL

**52** animations

*Cnam-ISTNA, partenaires et services sanitaires*

**224** joueurs de 15 à 29 ans

*Lycées, IFSI, Cnam, Ecole de sage-femme, Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie, association jeunes et cités, école de la deuxième chance, mission locale, Maison Familiale Rurale, unité éducatif et centre hébergement PJJ, CDOS*

### Quelques points forts du jeu

- 🔒 Enigmes variées et intéressantes
- 🔒 Animation par un Game master
- 🔒 Entraide, esprit d'équipe et coopération
- 🔒 Ambiance, mise en scène, scénario, immersion du jeu
- 🔒 Jeu intéressant, amusant, de réflexion, éducatif, enrichissant accessible et dynamique

### 1 mois après l'expérimentation (*questionnaires auto-administrés*) :

- ▶ **69,9%** des jeunes ont déclaré avoir acquis de nouvelles compétences/connaissances en nutrition santé
- ▶ **50,7%** des jeunes ont eu une évolution favorable des comportements au quotidien en termes d'alimentation, d'activité physique et/ou de sédentarité

### AJUSTEMENTS RÉALISÉES

- 🔒 Retouches des supports graphiques
- 🔒 Retouches des consignes
- 🔒 Création d'une vidéo d'aide à l'installation
- 🔒 Réalisation de voix off pour encore plus d'immersion
- 🔒 Proposition plusieurs niveaux de jeu
- 🔒 Rédaction du guide d'animation et installation



**Boîte de jeu version 2**

# RÉSULTATS – Expérimentation

## Cadre du jeu a été défini

### DURÉE & NIVEAUX DE JEU



#### 4 niveaux de difficultés



### ANIMATEUR



Tout animateur désireux de mettre en place une **action en nutrition santé**

Avec plus ou moins de **compétences en nutrition santé**

### OUTIL NOMADE



Il suffit de réunir **tables, chaises** et autres **petits matériels** facile à acquérir

### JOUEUR

À partir de **15 ans**



Équipe de **5 à 6 joueurs**

Afin que tout le monde puisse participer de manière active  
Afin de ne laisser personne de côté  
**Rendre acteur chaque participant**

## RESULTATS – Expérimentation

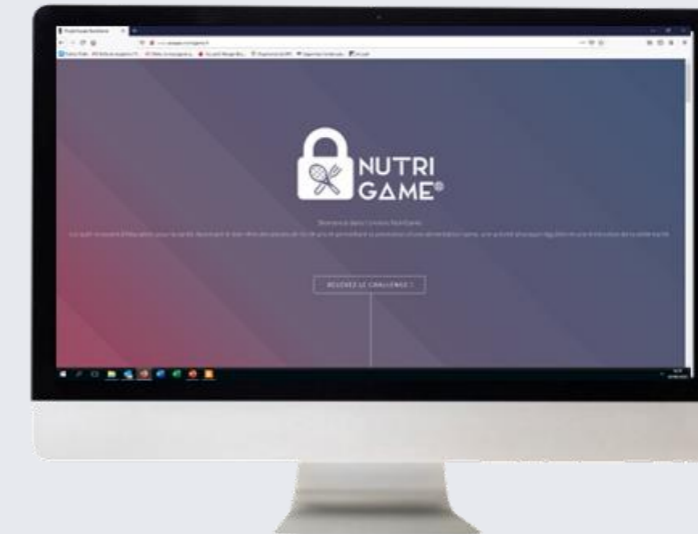
**Supports** ont  
été conçus

### 1 BOÎTE DE JEU

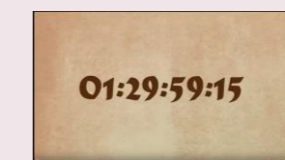
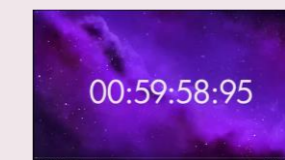
Comprenant un **guide d'installation** et **d'animation** pour le Game Master et les **supports et matériel** nécessaires à l'animation des scénarios



### 1 SITE INTERNET



### 2 BANDES SONS



## RESULTATS – Déploiement

### FORMATION FORMATEUR RELAIS

#### FORMATION ANIMATEUR



#### NUTRITION SANTÉ DÉCOUVERTE DU JEU



##### **Nutrition et Santé**

Liens nutrition et santé  
Posture en éducation à la santé  
Activité physique et sédentarité  
Alimentation

##### **Découverte de l'Escape NutriGame®**

Aperçu de l'outil  
Rôle du Game Master  
Démarche évaluative

##### **Mettre en place le jeu**

Description pas à pas des scénarios  
Boîte à outils

**7h**



#### PARTICIPATION AU JEU



Participation aux 2 scénarios accompagnée de conseils techniques à l'installation et à l'animation

Remise de boîte de jeu et outils d'évaluation

**7h**



#### MISE EN PRATIQUE



Animation d'une formation pour de futurs animateurs à l'Escape NutriGame®

**8h**

DÉCEMBRE 2020 – DÉCEMBRE 2023

### DÉPLOIEMENT DE L'OUTIL

**24** sessions de formation

**117** animateurs

**3** professionnels relais

**72** boîtes de jeu distribuées

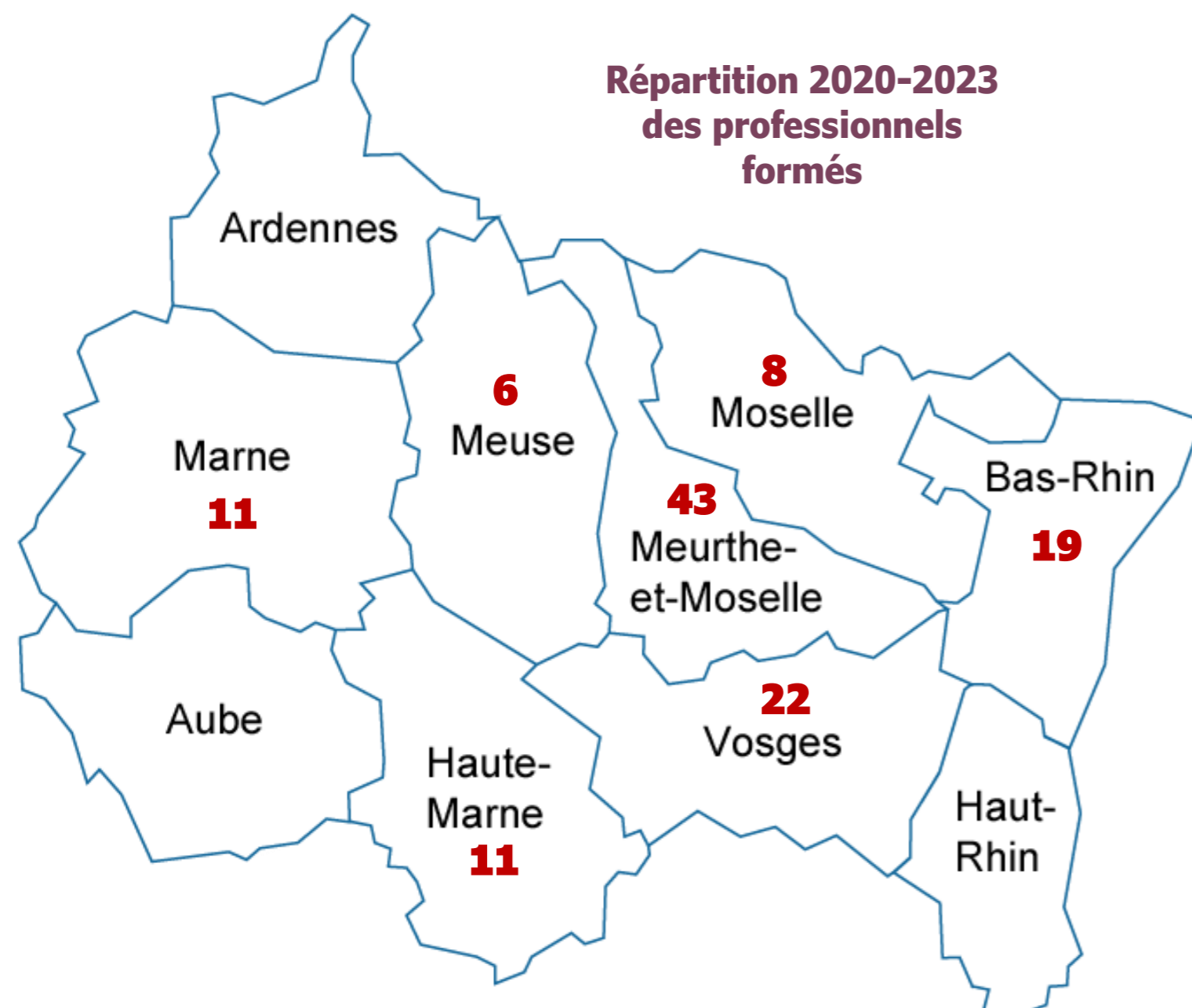
**82** sessions de jeu

**287** joueurs

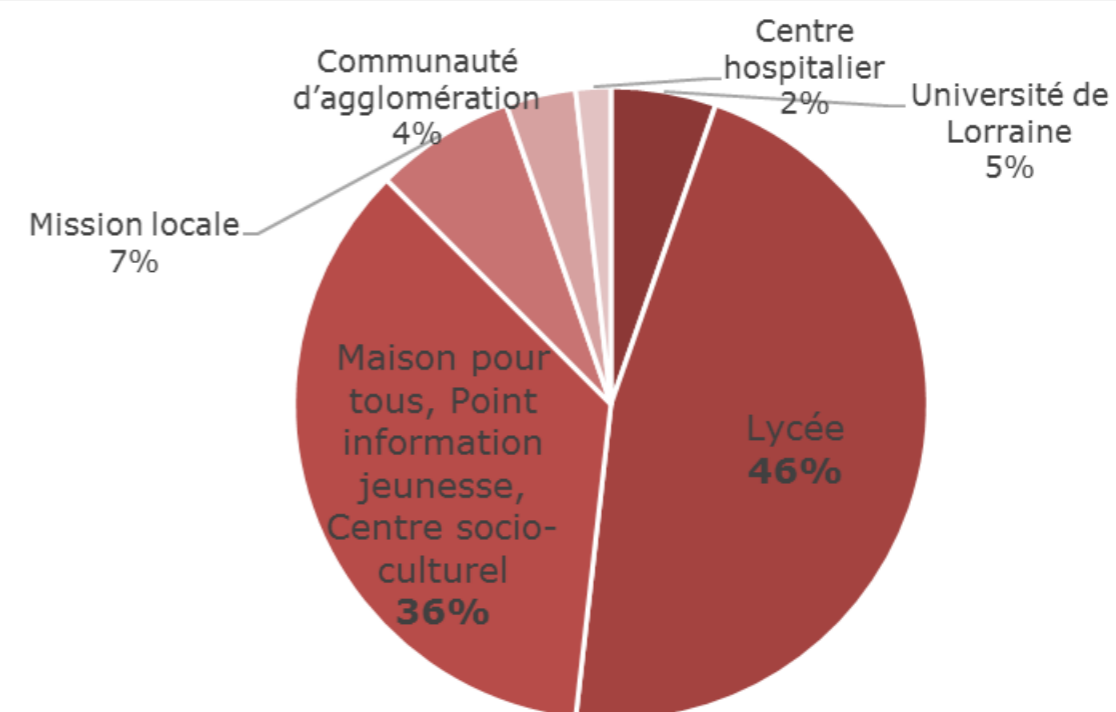
**#SFSP2023**

# RÉSULTATS – Déploiement

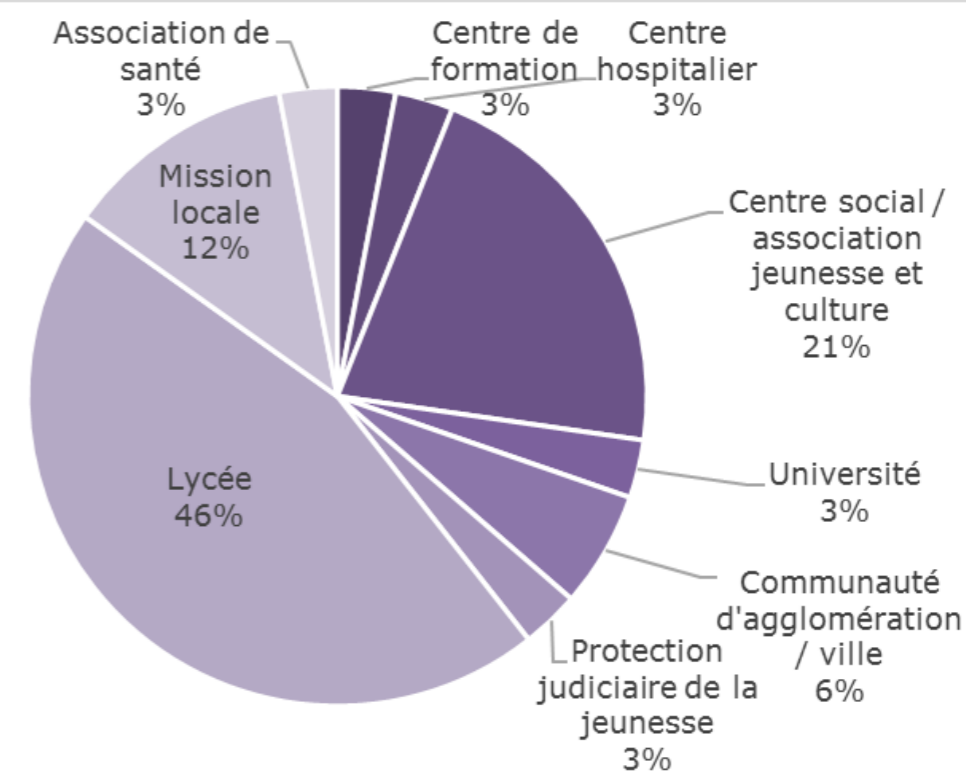
Répartition 2020-2023  
des professionnels  
formés



2020-2022



2022-2023

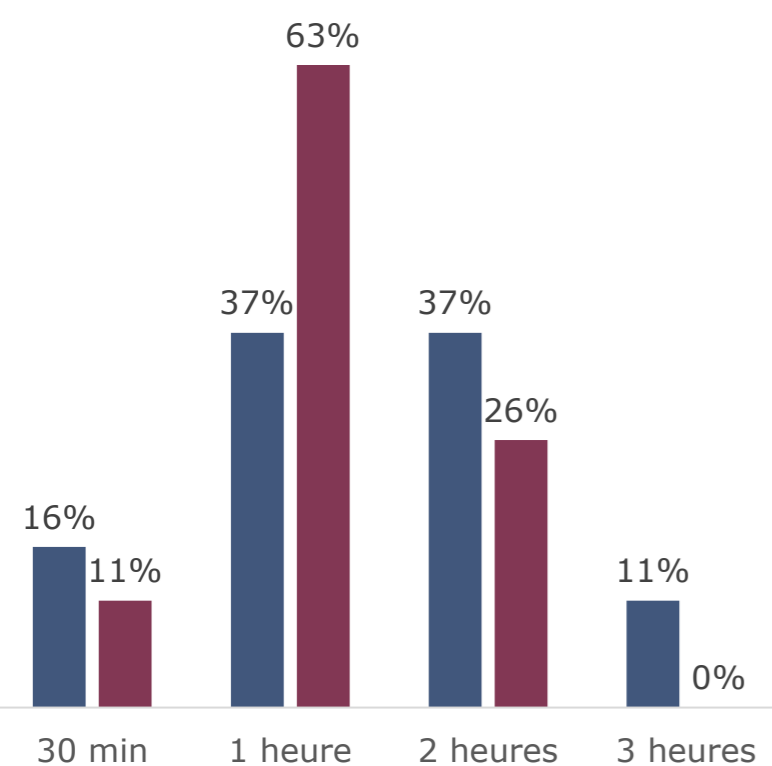


# RÉSULTATS – Déploiement

2020-2022 (n=67)

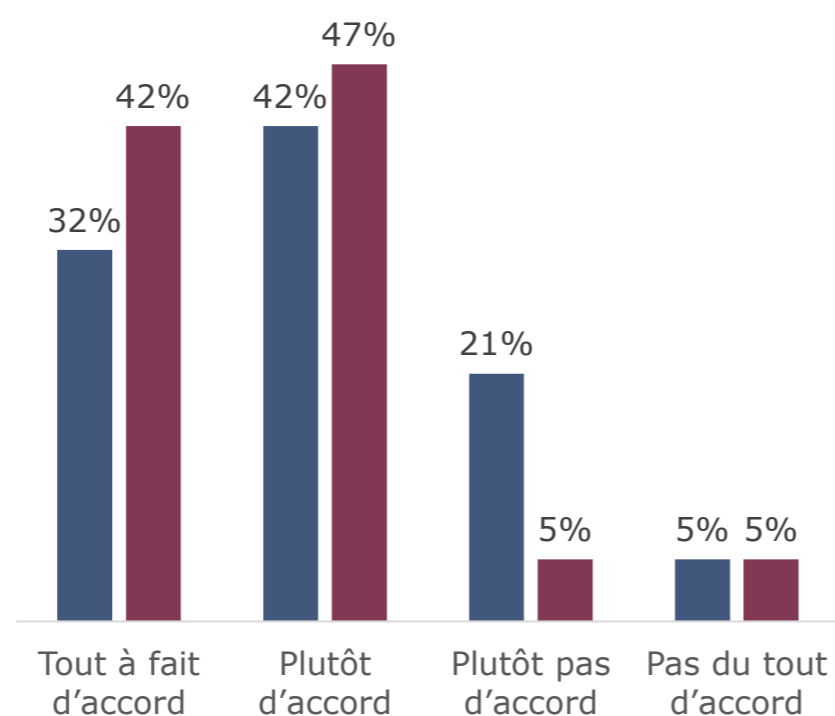
Selon les jeunes, combien de temps est-il conseillé de pratiquer une activité physique dynamique par jour entre 15 et 17ans

■ T0 ■ T1



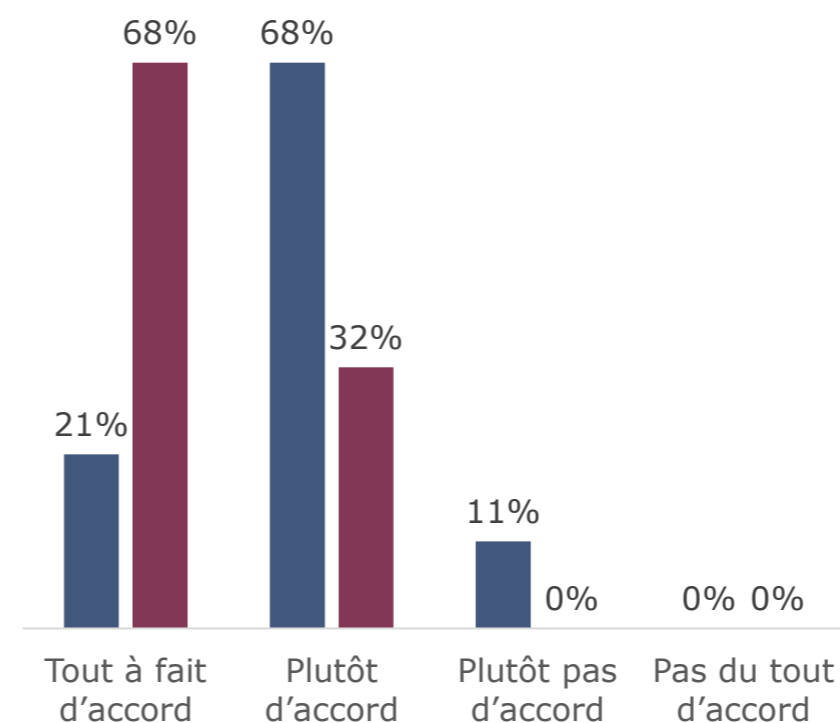
Je pense être capable d'utiliser des astuces au quotidien pour réduire mon temps passé assis pour moi et ma santé

■ T0 ■ T1



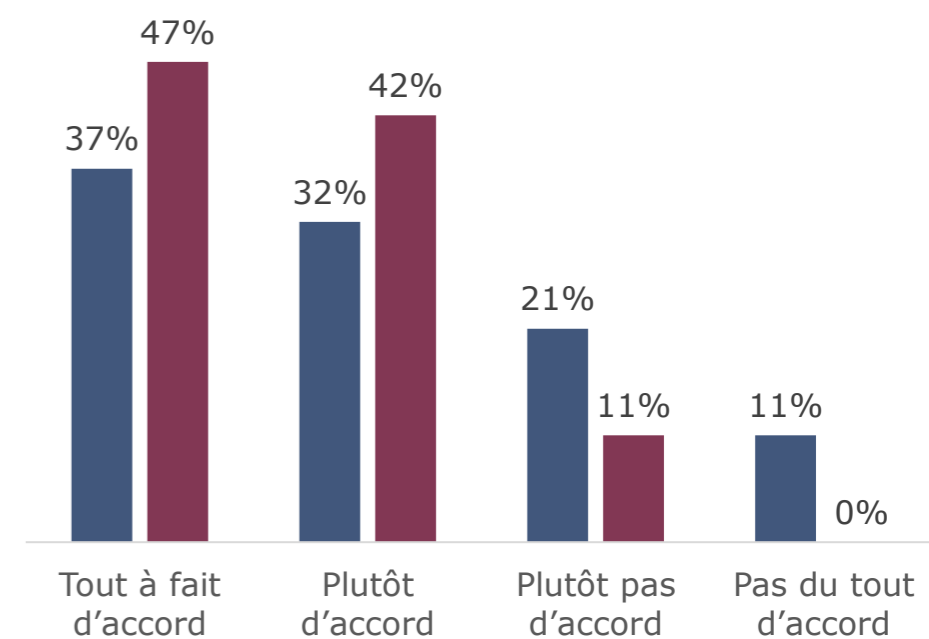
Je pense être capable de composer un menu équilibré

■ T0 ■ T1

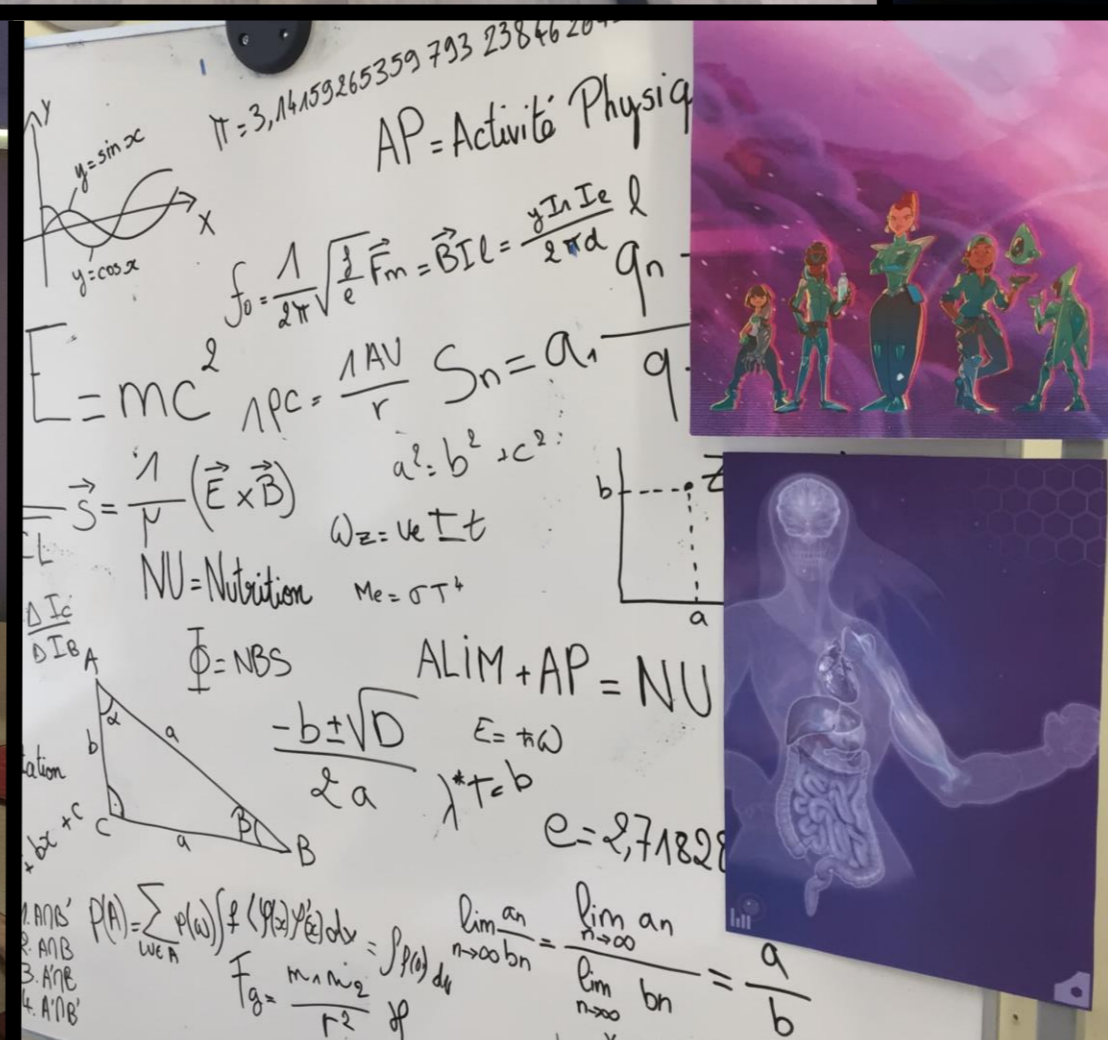
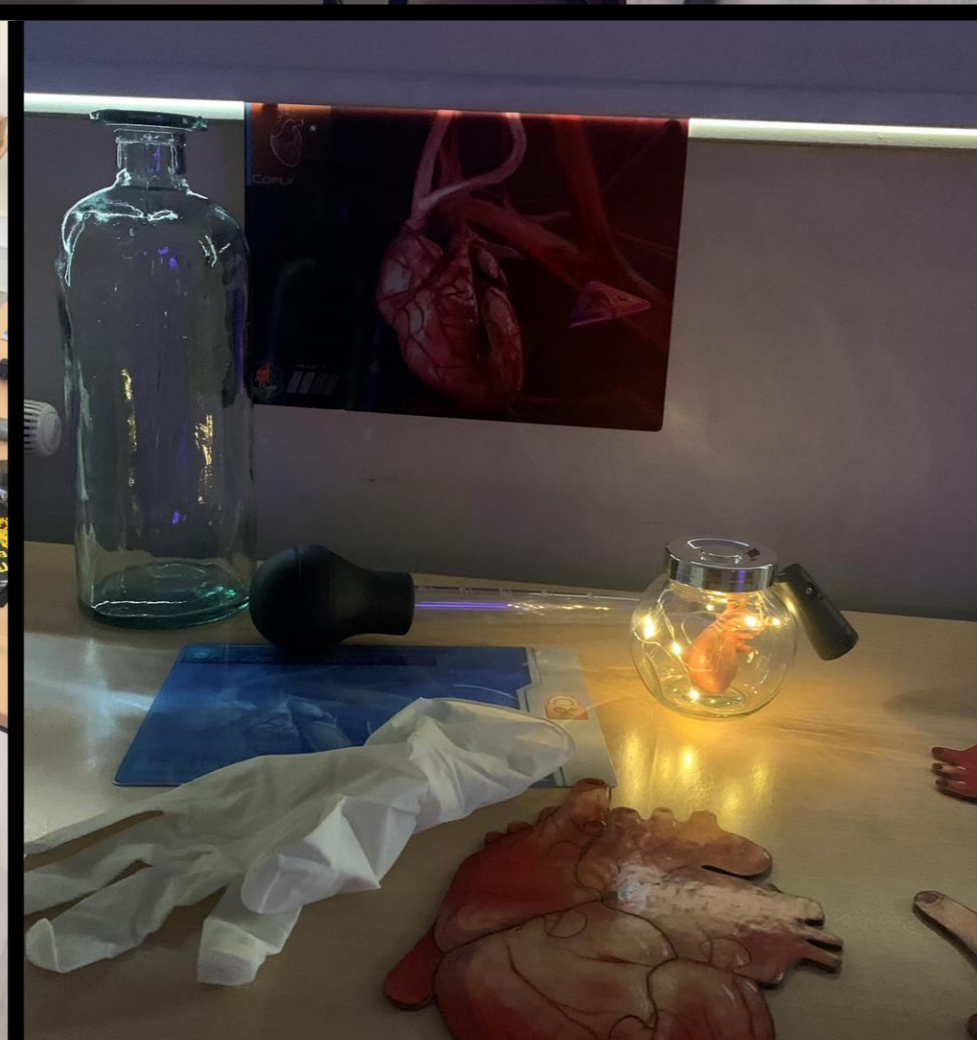
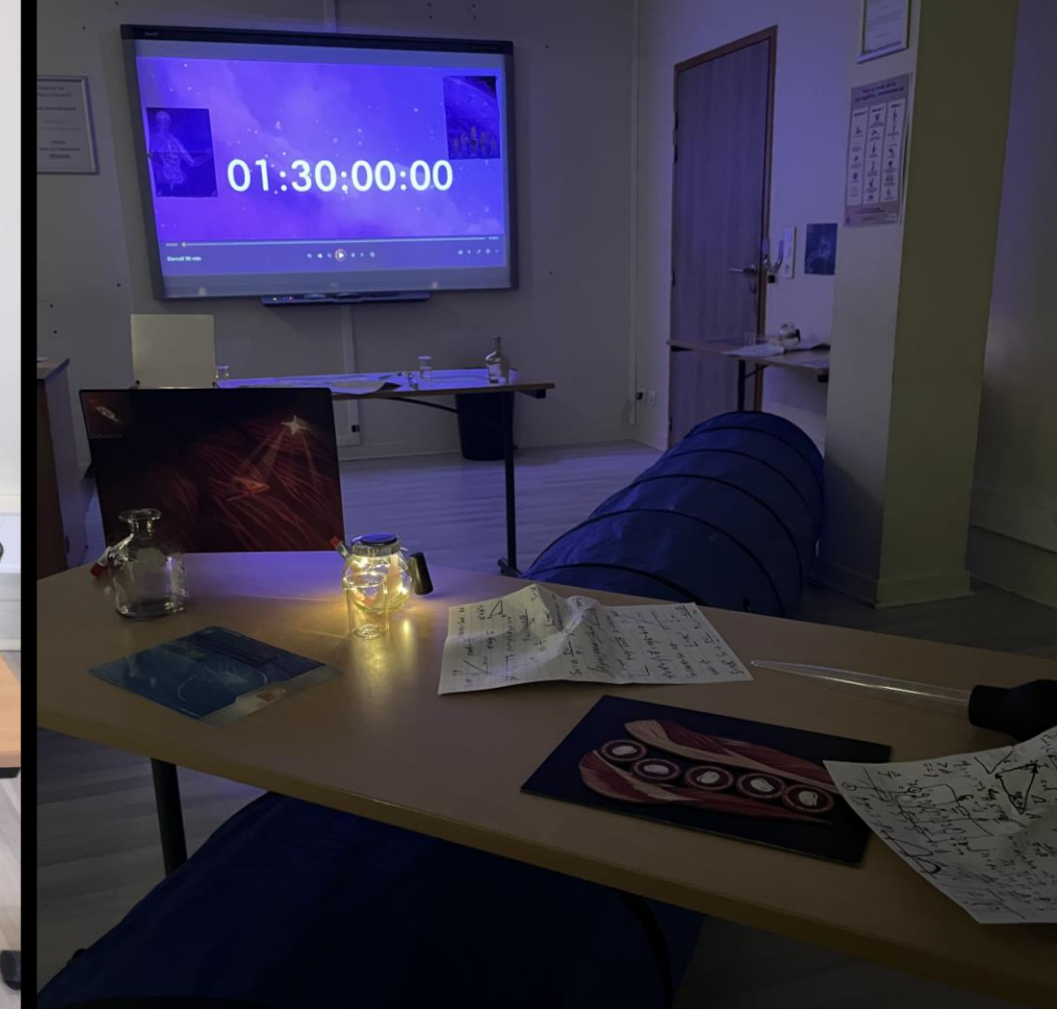


Je sais gérer mes émotions notamment mon stress et ma colère lors d'un jeu en équipe

■ T0 ■ T1







# RÉSULTATS – Déploiement



## LES JOUEURS

« *attractif* »

« *intéressant* »

« *dynamique* »

« *amusant* »

« *accessible* »

« *coopération, entraide et solidarité* »

Leur a donné envie de  
manger moins gras,  
moins de sel, et d'être  
plus en adéquation avec  
l'activité physique

Capacité à avoir une pensée critique  
et à communiquer en gérant leur  
stress et leur colère augmenté



## LES ANIMATEURS

« *outil très efficace* »

« *interactif* »

« *bien pensé* »

« *ludique* »

« *original* »

« *Permet de développer  
une relation plus  
conviviale qu'à l'habitude  
entre les joueurs* »

« *Le fait que les jeunes  
soient acteurs permet de  
mieux retenir les  
informations transmises* »

## DISCUSSION

### *Escape NutriGame® nomade*

*permet de toucher les territoires où les **inégalités de santé** sont les plus marquées au national*



### **Escape NutriGame® digital**

Création d'une version **virtuelle** de l'Escape NutriGame® qui viendra **compléter** la version en présentiel

**Sensibiliser en autonomie aux recommandations nationales en alimentation et activité physique pour la santé tout en incitant à tester le jeu en présentiel**