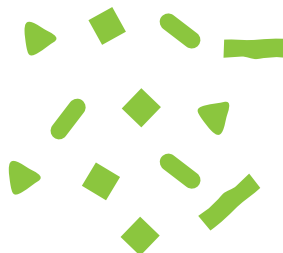




Hydratation

- Encourage chaque jeune à boire régulièrement, même sans sensation de soif, surtout par temps chaud ou lors d'activités physiques.
- Privilégie l'eau comme boisson. Limite les boissons sucrées (limonades, sirops) qui déshydratent à long terme. La consommation de boissons énergisantes est fortement déconseillée pour les scout-es comme pour les membres du staff.



Respect des besoins alimentaires

- Propose trois repas par jour et un goûter. Laisse des fruits en accès libre tout au long de la journée si les conditions de conservation le permettent.
- Varie les aliments : fruits et légumes frais de saison, produits laitiers, viande, poisson ou alternatives végétariennes, féculents.
- Soigne la présentation des plats. Laisse les scout-es se servir eux-mêmes et encourage-les à goûter de tout, sans pression.
- Lis attentivement les fiches santé. Accueille chaque demande, même minime, avec sérieux et attention.
- Sois attentif aux potentielles difficultés liées au rapport à l'alimentation. Il peut s'agir de troubles du comportement alimentaire (TCA) comme le contrôle strict des aliments mangés, le refus de certains aliments ou en quantité très réduites, des compulsions, de

l'anxiété de manger devant les autres... Cela peut aussi être des phobies alimentaires (liées aux textures, odeurs, associations d'aliments) ou un refus alimentaire sévère (souvent lié à un trouble sensoriel ou anxieux).

Pour prévenir ces difficultés :

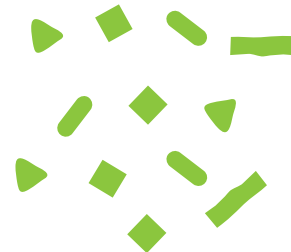
- ✓ Instaure une ambiance calme et bienveillante : demande aux scout-es de manger assis-es, à leur rythme, en prenant le temps de savourer. Ne commente pas leur assiette.
- ✓ En cas d'inquiétude/doute, reste attentif et coopératif : observe avec discrétion, échange avec ton staff. Au besoin, informe les proches avec tact (observation).

La suite... →



Respect des différents types de régimes

- Certain·es jeunes ont des régimes alimentaires pour des raisons :
 - ✓ culturelles ou religieuses (halal, casher, jeûne) ;
 - ✓ éthiques ou environnementales (végétarien, végan) ;
 - ✓ personnelles ou familiales ;
 - ✓ médicales (voir tableau ci-dessous).



	Allergie alimentaire	Maladie cœliaque	Intolérance alimentaire	Syndrome de l'intestin irritable (SII)
Quoi ?	Ex : aux arachides, œufs, crustacés... Peut provoquer une réaction grave.	Maladie auto-immune. La moindre petite trace de gluten peut déclencher une crise.	Ex : lactose, additifs... Provoque un inconfort digestif.	Provoque une grande sensibilité digestive.
Que faire ?	Utiliser des ustensiles propres et préparer les plats séparément. Avoir la trousse de soin accessible.		Suivre les consignes données par les proches.	

- Propose des alternatives inclusives : prévois des plats de remplacement qui permettent à chacun·e de partager le repas sans se sentir mis à l'écart ou différent·e.
- Indique avec précision les consignes en cuisine pour que toute l'équipe puisse les suivre, éviter les oublis et renseigner les jeunes sur le contenu des plats en fonction des informations connues.



Peu importe la raison, le respect de ces régimes est essentiel pour garantir à chacun·e sa place au camp. Demande simplement ce qui est nécessaire : « **Est-ce qu'il y a quelque chose que tu ne peux ou ne veux pas manger ?** ».