

L'ALIMENTATION C'EST AUSSI...

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE L'AFFICHE



REMERCIEMENTS

Cultures&Santé souhaite vivement remercier Christine Dejode et Marie-Noëlle Paris du Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon et Bénédicte Hanot de la maison médicale des Marolles qui ont aimablement participé au processus d'actualisation et à la relecture de cet outil, ainsi que les membres et apprenants d'Enéo, Formosa, centre Tefo, Gaffi, La Rosée, Convergences, Bruxelles Laïque et du Lundi citoyen de Cultures&Santé qui se sont prêtés au jeu de l'expérimenter avant sa parution.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	P.3
LA CARTE D'IDENTITÉ DE L'OUTIL	P.4
REPÈRES POUR LA LECTURE DE L'AFFICHE	P.6
PISTES D'ANIMATION	P.24
BIBLIOGRAPHIE	P.32

CULTURES&SANTÉ ASBL

GRAPHISME
Marina Le Floch

ÉDITEUR RESPONSABLE
Denis Mannaerts
rue d'Anderlecht 148
1000 Bruxelles

Promotion de la santé 2014
D/2014/4825/7

Ce carnet peut être téléchargé sur notre site www.cultures-sante.be



CULTURES&SANTÉ
rue d'Anderlecht 148
1000 Bruxelles

+32 (0)2 558 88 10
info@cultures-sante.be

 FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

WWW.CULTURES-SANTE.BE

INTRODUCTION

L'alimentation est l'affaire de tous. Chacun a son mot à dire à ce sujet, qu'il s'agisse d'expériences quotidiennes, de conseils, de savoir-faire bien gardés, de revendications. En outre, l'alimentation soulève bien des questions et des enjeux d'ordre politique, économique, environnemental ou sanitaire. De ce fait, il n'est pas étonnant de voir se multiplier des animations et des projets concernant l'alimentation dans des secteurs aussi variés que la cohésion sociale, l'insertion socio-professionnelle, la promotion de la santé ou l'éducation permanente.

L'affiche « L'alimentation c'est aussi... » a été créée afin de soutenir des animations qui appréhendent l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale telle que nous la soutenons en promotion de la santé. Ne se limitant pas aux seules dimensions nutritionnelles et ne faisant pas uniquement référence à des normes de santé habituellement véhiculées (pyramide alimentaire, indice de masse corporelle, courbe de croissance), l'outil pédagogique, à travers une affiche, illustre une multitude d'éléments qui influencent l'alimentation – nous parlerons de facteurs – tels que le budget, l'équipement et l'offre alimentaire à disposition, le plaisir associé à l'alimentation, les habitudes et rythmes de vie, les traditions.

Cet outil pédagogique a pour ambition de soutenir l'animateur qui souhaite inscrire son action, son animation ou son projet dans ce type de démarches privilégiées en promotion de la santé. Cet outil pourrait trouver sa place notamment comme première étape dans toute action d'éducation pour une alimentation favorable à la santé.

LA CARTE D'IDENTITÉ DE L'OUTIL

OBJECTIFS

L'outil pédagogique « L'alimentation c'est aussi... » permet de créer un espace d'échange et de réflexion autour de l'alimentation ; l'alimentation étant abordée sous ses multiples dimensions.

Plus spécifiquement, il permet :

- > le partage de points de vue, de préoccupations, d'expériences différentes autour de l'alimentation, au sein d'un espace collectif ;
- > la prise de conscience des facteurs qui influencent l'alimentation en en construisant collectivement une vision globale ;
- > l'émergence ou l'identification des pistes de réflexion ou d'action autour de l'alimentation et de ses multiples enjeux dans cet espace collectif.



Cet outil pédagogique s'inscrit dans une perspective de promotion de la santé qui vise l'amélioration de la qualité de vie de tous et veille à lutter contre les inégalités sociales de santé.

PUBLIC

L'outil est destiné aux professionnels, relais ou bénévoles qui souhaitent développer des projets ou des actions autour de l'alimentation dans un espace collectif.

Il peut être utilisé avec tout type de personnes, y compris celles qui maîtrisent peu la langue écrite ou la langue française. L'affiche - qui compose l'outil - facilite l'inclusion et la participation aux échanges par son aspect exclusivement visuel.

LA DÉMARCHE DE CRÉATION DE L'OUTIL

« L'alimentation c'est aussi... » est né du projet d'actualisation d'un premier outil réalisé dans le cadre du programme d'éducation permanente de Cultures&Santé en 2010. Il répondait alors aux nombreuses demandes concernant l'alimentation qui parvenaient au centre de documentation et aux constats d'un manque d'outils qui envisagent l'alimentation au-delà de ses aspects nutritionnels (entendus par les apports alimentaires répondant aux besoins de l'organisme).

En 2013, trois ans après sa création, l'outil, composé d'un guide d'accompagnement et d'une affiche imprimée à 1000 exemplaires, est épuisé alors que l'alimentation demeure toujours une thématique fortement demandée. Un groupe de travail a alors été créé pour actualiser l'affiche et le guide qui l'accompagne. Composé de professionnelles du Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon, de la maison médicale des Marolles et de Cultures&Santé, il s'est attelé à évaluer l'affiche précédente (en termes de fond et de forme via des testings) et à se questionner sur l'alimentation afin d'identifier des nouveaux enjeux et éléments à représenter sur l'affiche (tels que l'alimentation durable, l'agriculture de masse, l'alimentation de réconfort...).

Parallèlement à ce travail, chaque illustration ainsi que chaque piste d'animation ont été testées et expérimentées avec différents publics afin d'évaluer la compréhension de l'affiche, de son contenu et l'atteinte de nos objectifs. Réalisés dans un petit groupe de femmes apprenantes en français langue étrangère, dans un grand groupe mixte d'apprenants en alphabétisation et dans un groupe mixte de taille moyenne, ces testings ont pu bénéficier d'une grande diversité de regards et d'opinions.

REPÈRES POUR LA LECTURE DE L’AFFICHE

L’ALIMENTATION DANS UNE PERSPECTIVE DE PROMOTION DE LA SANTÉ

L’alimentation fait régulièrement l’objet d’animations ou d’activités **d’éducation pour la santé**. Souvent, ces interventions limitent l’alimentation à sa dimension nutritionnelle et visent des changements de comportement individuel (manger des fruits et des légumes, éviter les sucreries et le grignotage...) qui objectivement peuvent avoir un impact favorable sur l’état de santé. Des effets contre-productifs peuvent toutefois s’observer, surtout auprès des personnes qui n’ont pas la possibilité de modifier leur comportement.

En effet, les possibilités, voire les capacités d’une personne à faire des choix favorables à la santé en matière d’alimentation (et donc à modifier son comportement) peuvent être freinées par différents facteurs. Ces derniers renvoient par exemple au budget, au niveau d’études, à l’équipement disponible. Cela amène à introduire la notion d’inégalités sociales en matière d’alimentation. Autrement dit, en fonction de la position sociale que la personne occupe, des différences d’accès à une alimentation de qualité s’observent, ainsi que des différences de prévalence de maladies liées notamment à l’alimentation (pour aller plus loin sur cette question, nous vous invitons à lire le Focus Santé présenté ci-dessous).

L’outil « L’alimentation c’est aussi... » s’inscrit dans **une approche de promotion de la santé**, c’est-à-dire qui vise l’amélioration de la qualité de vie de tous en luttant contre les inégalités sociales de santé. En offrant une vision globale de l’alimentation, l’affiche permet autant pour le professionnel que pour les participants de prendre conscience du fait :

- > Que différents éléments, qui relèvent du contexte de vie et de l’environnement, peuvent influencer l’alimentation au quotidien.
- > Que quand on parle d’alimentation, il n’est pas uniquement question de nutrition et de qualité des aliments.

- > Que la santé et la qualité de vie se construisent aussi sur le plaisir, la convivialité, les ressources disponibles, les possibilités de choix, par exemple.

L'utilisateur du support adopte progressivement une posture non stigmatisante, non prescriptive et non normative, en laissant une place d'acteur à chaque personne, au cœur du projet, de l'action ou de l'animation.



FOCUS SANTÉ

Pour aller plus loin, la lecture du dossier Focus Santé « L'alimentation au cœur des actions de promotion de la santé » peut s'avérer utile. Ce Focus Santé envisage les actions de santé relatives à l'alimentation au-delà de l'approche comportementale.

À travers des exemples de projets concrets menés en Fédération Wallonie-Bruxelles (atelier cuisine, table d'hôtes, potager collectif, création d'un outil pédagogique), ce dossier montre que l'alimentation est une thématique qui délie les langues, qui favorise l'expression et l'échange, qui encourage l'expérimentation et le partage de savoir-faire. L'alimentation est source de créativité et de réflexion, elle facilite la mobilisation collective et participe ainsi au renforcement du lien social et de l'empowerment. Ce dossier montre que l'alimentation peut être considérée comme un levier pour l'amélioration de la qualité de vie de tous et pour la réduction des inégalités sociales de santé.

Ce Focus Santé est disponible gratuitement au centre de documentation de Cultures&Santé ou en téléchargement à l'adresse suivante : <http://www.cultures-sante.be/nos-outils/focus-sante/467-l-alimentation-au-coeur-des-actions-de-promotion-de-la-sante.html>

L'ALIMENTATION ET LES FACTEURS QUI L'INFLUENCENT

Nous évoquons ci-dessus la multitude de facteurs qui peuvent influencer l'alimentation et cette vision globale qui en découle. Pour la réalisation de l'affiche, nous avons classé ces facteurs en cinq catégories, en nous basant sur la littérature, sur nos expériences de terrain et sur les échanges que nous pouvons avoir avec des relais lors des formations, des rencontres, par exemple. Cette classification permet de **mettre en évidence et de visualiser le caractère multifactoriel de l'alimentation**. Ces catégories de facteurs (représentées ici par des quartiers, dans le cercle) ne sont pas figées, elles s'enchevêtrent et s'influencent mutuellement. Sur l'affiche, nous avons tenté de représenter ce caractère mouvant par des illustrations qui sortent du cercle et d'autres qui chevauchent parfois deux catégories de facteurs. Le choix d'un cercle a été guidé par une volonté de ne pas hiérarchiser les multiples facteurs.

La suite du guide présente les 5 catégories de facteurs qui influencent l'alimentation.



OUTILS OU TECHNIQUES D'ANIMATION POUR ALLER PLUS LOIN

Dans chacune des catégories, des outils pédagogiques complémentaires sont présentés. Ceux-ci permettent d'approfondir l'une ou l'autre thématique apparue lors de l'échange autour de l'affiche. Tous les outils présentés sont disponibles au centre de documentation de Cultures&Santé ainsi que dans les centres de documentation des Centres locaux de promotion de la santé (CLPS) de votre arrondissement.

PLAISIRS, RELATIONS ET ÉMOTIONS

1

Des éléments d'ordres psychologique, affectif ou social influencent l'alimentation (nos choix, nos possibilités de choix, nos pratiques, nos comportements...). Les sentiments qui nous traversent, notre moral, notre besoin de convivialité et la réalité de nos liens sociaux, le rapport de nos sens à l'alimentation, en sont autant d'exemples.

Nos choix et nos pratiques alimentaires sont dictés par les sentiments qui nous habitent, par notre état affectif du moment : le moral, le stress, la motivation à cuisiner, l'image et l'estime de soi, par exemple. Qui n'a pas, faute de motivation, préféré un plat préparé à la préparation de produits frais ? Qui a déjà mangé des aliments pour le sentiment de réconfort qu'ils apportaient ?

Nos sens entretiennent une relation étroite avec l'alimentation. Le goût d'un aliment, la vue d'un beau gâteau ou d'une assiette bien décorée, l'odeur d'un plat sont autant de sources de plaisir ou de déplaisir, d'envie ou de non-envie.

Le plaisir par ailleurs est un élément qui intervient particulièrement dans l'alimentation de l'homme. L'homme mange, car il peut y prendre du plaisir (n'oublions pas qu'il peut aussi y avoir une forme de déplaisir). Que ce soit le plaisir gustatif (préférer tel plat, tel aliment plutôt qu'un autre) ou le plaisir de partager un repas avec sa famille. Le plaisir peut aussi apparaître dans la préparation d'un repas et la décoration d'une table.

L'alimentation comporte également une dimension éminemment sociale : elle est incontournable lors d'une fête ou d'une célébration (un anniversaire, un mariage). Le repas est souvent un moment privilégié de rencontres et de convivialité. Il permet de tisser et d'entretenir des liens avec les autres, de transmettre et de partager des savoirs, des valeurs, des rituels.

L'alimentation est parfois utilisée dans un but d'expression et de communication (citons comme exemples les grèves de la faim et les troubles alimentaires). Le repas est un moment d'échange et de communication intrafamilial. La table est notamment pour les enfants un lieu d'apprentissage des codes, des limites, des normes sociales...

Sur l'affiche, sont représentées des scènes illustrant ces facteurs psycho-affectifs et sociaux : une famille ou des amis fêtant un anniversaire autour d'un gâteau, un garçon savourant un bol de glace préparé par ses soins, une photo d'une famille rassemblée autour d'un repas, un père qui somme son fils de boire sa soupe, une fille installée dans son canapé qui se réconforte avec un morceau de chocolat.





- *Utiliser les 5 sens pour amener les personnes à s'interroger et à s'exprimer sur leurs sensations par rapport à l'alimentation.*
- **« Motus, des images pour le dire »**, Le Grain asbl, Question santé asbl, Belgique, 2010.

Ce jeu de langage symbolique permet de conduire une discussion avec un groupe, il facilite l'échange entre les participants et l'expression orale. Grâce à un stock de 280 images symboliques, cet outil organise le droit de parole de manière équitable, il tempère les bavards et aide les silencieux à s'exprimer. Différentes variantes sont proposées selon le but recherché.

IDENTITÉ ET CULTURE

2

Des facteurs identitaires et culturels influencent l'alimentation. Des normes et des valeurs sociales, des traditions et des appartenances ont un impact – parfois de manière implicite – sur ce que nous mangeons, la manière dont nous mangeons, à quelles occasions nous le mangeons. Ne dit-on pas « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es »¹ ? Cette célèbre citation nous rappelle que derrière l'acte de se nourrir qui est nécessaire à la vie, se cachent des significations culturelles et identitaires.

Concrètement, cela se traduit notamment par des convenances de tables qui diffèrent d'un groupe social à l'autre : certains mangeront avec les mains, d'autres avec des baguettes ou des couverts, certains mangeront assis sur une chaise autour d'une table, d'autres à même le sol. Certains organiseront un repas festif pour célébrer un événement alors que d'autres s'astreindront à un régime alimentaire particulier pour suivre un précepte religieux. Les exemples de ce type sont nombreux. Notons encore celui du pain, aliment de base présent partout, qui se décline et se cuisine sous différentes formes selon les groupes sociaux et les régions du monde.

Des pratiques culinaires, des recettes ou des savoir-faire ancestraux se transmettent de génération en génération et font l'objet d'un apprentissage culturel.

Les modèles alimentaires que nous adoptons, les types de produits que nous consommons de manière consciente ou non peuvent refléter une appartenance à un groupe social ou permettre d'affirmer une identité. À ce titre, nous pouvons noter le choix de ne pas manger de viande : l'adoption d'un régime végétarien est motivé par exemple par le refus de l'exploitation animale ou par une critique des méthodes d'élevage et d'abattage des animaux, ainsi que l'impact environnemental des modes de production des denrées alimentaires.

Sur l'affiche, sont représentées des scènes illustrant ces facteurs identitaires et culturels : les différents pains, les différentes façons de manger (avec des couverts, des baguettes), un père apprenant à son fils une recette, des personnes évoquant un plat de leur pays, des jeunes mangeant sur des marches dans la rue, une personne végétarienne.





- « **Alim’anim** », Cultures&Santé, Belgique, 2014. Cet outil d’animation permet d’envisager l’alimentation comme vecteur d’identité individuelle et collective, comme vecteur de sens. Dans un groupe nouvellement constitué, l’animation permet aux membres de mieux faire connaissance, d’établir ou de renforcer la cohésion du groupe. Elle encourage chacun à se présenter de manière ludique et originale à partir de son alimentation, clé pour parler de soi, de son histoire, de ses origines, de ses cultures... De manière plus large, elle permet d’éveiller aux dimensions culturelles de l’alimentation.
- « **À table !** », Alliance Sud, Suisse, 2007. Ce photolangage© représente 16 familles de 15 pays du monde et la nourriture qu’elles consomment en une semaine. Il propose de nombreuses suggestions didactiques et des repères conceptuels concernant l’alimentation dans le monde, la mondialisation et le développement durable. Concernant les dimensions culturelles et identitaires de l’alimentation, cet outil permet par exemple de se rendre compte des différences qui existent, dans le monde, en ce qui concerne les manières de s’alimenter, de faire ses courses, etc. et de les comparer entre elles.

CORPS ET NORMES DE SANTÉ

3

Des facteurs physiologiques ou liés aux normes de santé influencent continuellement l'alimentation.

L'alimentation répond à un besoin vital : pour vivre tout être humain doit se nourrir en fonction de ses besoins et de ses caractéristiques individuelles (âge, régimes spécifiques liés à une maladie ou une allergie...).

En matière d'alimentation, les normes de santé occupent une place importante et nous dictent les comportements à adopter en faveur de la santé. Ces normes de santé apparaissent à travers des « outils » tels que la pyramide alimentaire, la courbe de croissance, l'indice de masse corporelle (IMC)...

Ces normes de santé proviennent de différentes sources, certaines sont façonnées par les autorités publiques de santé, d'autres le sont par les médias ou par l'industrie agro-alimentaire. Ne poursuivant pas les mêmes objectifs et ne disposant pas des mêmes moyens, ces différentes sources d'informations se font concurrence et participent à créer une cacophonie dans laquelle le consommateur a bien du mal à s'y retrouver.

Pour ajouter à la cacophonie existante, n'oublions pas l'importance des normes de beauté qui sont véhiculées dans notre société et qui poussent certaines personnes à contrôler leur alimentation afin de correspondre à des standards de beauté, parfois au détriment de leur santé.

Sur l'affiche, sont représentées des scènes illustrant ces facteurs physiologiques et normes de santé : la pyramide alimentaire, une boîte de vitamines, le trajet de l'alimentation et ses effets sur le corps, la croissance d'un enfant jusqu'à l'âge adulte, une femme qui refuse un gâteau, des personnes intolérantes au lactose ou assignées à un régime sans sucre.





- **« Mon panier repas »**, Codes, France, 2009. Ce fichier d'activités permet aux professionnels d'approfondir leurs connaissances en matière de nutrition en amont d'un projet et les invite à prendre en compte les multiples dimensions de l'alimentation. Cet outil vise à favoriser les moyens d'exercer des choix alimentaires adaptés, faciles et économiques.
- **« Alimentation atout prix : guide de formation et d'intervention »**, INPES, France, 2007. Cet outil vise à aborder l'alimentation avec un public précarisé, dans une démarche de promotion de la santé sous les trois angles suivants : acheter, préparer et manger. Chaque chapitre se compose de fiches scientifiques pour le professionnel et de fiches pédagogiques à utiliser avec le public.
- **« Photo-alimentation : un outil d'intervention en éducation pour la santé »**, Codes de Charente-Maritime et alii, France, 2005. Ce photolangage© est un outil d'intervention en éducation pour la santé, interactif et participatif destiné à des actions de prévention sur l'alimentation. Il présente des individus, des scènes de la vie quotidienne, des lieux et des espaces de vie. Il propose des repères conceptuels sur les représentations et un canevas pour l'animation.

RESSOURCES ET ENVIRONNEMENT MATÉRIEL

4

Des éléments liés aux ressources et à l'environnement matériel influencent l'alimentation.

L'alimentation est fonction des différentes ressources dont chaque individu dispose ainsi que de l'environnement dans lequel il évolue. Plus précisément, l'alimentation dépend à la fois des ressources économiques et matérielles de chacun (le budget, les ustensiles, l'espace, le fait de disposer d'une voiture pour faire ses achats...) et de l'offre alimentaire à disposition. Cette dernière varie elle-même en fonction des systèmes de production en place (types d'agriculture et d'élevage, rapports Nord-Sud, transport des aliments...) et d'approvisionnement (marché, supermarché, circuit court...). Qu'il habite en ville ou dans un village, l'individu pourra avoir un rapport différent à l'alimentation.

Actuellement, les enjeux environnementaux de l'alimentation sont très prégnants et soulèvent de nombreuses questions telles que la surproduction, la gestion des surplus, le recyclage, le transport des aliments, la culture d'organismes génétiquement modifiés (OGM), le bio, l'alimentation durable... Des initiatives trouvent leur fondement dans ces questions : création de groupes d'achat collectif, potagers collectifs, tables d'hôtes durables...

Notons que l'environnement dans lequel on évolue est traversé par les publicités et les stratégies marketing déployées par l'industrie agro-alimentaire et les distributeurs (une promotion à l'entrée du supermarché, des sacs en plastique au logo du magasin...).

Sur l'affiche, sont représentées des scènes illustrant des facteurs liés aux ressources et à l'environnement matériel : une cuisine équipée (disposant d'un frigo, d'ustensiles de cuisine, d'une cuisinière, d'une poubelle...), une femme s'occupant de son propre potager, la production de masse (un tracteur, une usine et un avion déversant des pesticides), un supermarché, un marché de fruits et légumes.





- « **Le jeu de la ficelle : un outil pour déjouer votre assiette** », Quinoa asbl, Belgique, 2007. Ce fichier d'activités permet de visualiser et de modéliser les liens entre notre consommation alimentaire, les éléments qui déterminent notre mode de consommation et les impacts de ce modèle. Ces liens sont représentés par une ficelle reliant les différents acteurs en interaction.
- « **Alimen'Terre** », Empreintes asbl, Belgique, 2011. Ce jeu permet de découvrir l'empreinte écologique de notre alimentation, en tentant de composer un menu original (entrée, plat, dessert, boisson) à partir de différents aliments tout en respectant un contexte de repas déterminé.
- « **À table !** », Alliance Sud, Suisse, 2007. Ce photolangage© représente 16 familles de 15 pays du monde et la nourriture qu'elles consomment en une semaine. Il propose de nombreuses suggestions didactiques et des repères conceptuels concernant l'alimentation dans le monde, la mondialisation et le développement durable. Concernant les dimensions liées aux ressources et à l'environnement matériel, cet outil vise en particulier à appréhender quelques conséquences des différents modes de vie au niveau écologique (déchets, effet de serre...) et à se rendre compte que les différences dans les manières de s'alimenter et/ou de faire ses courses dépendent de beaucoup de facteurs : économiques, politiques, climatiques...
- « **Tentations en rayons** », Cultures&Santé, Belgique, 2012. Ce kit d'animation et de réflexion permet de poser un regard critique sur les stratégies marketing mises en œuvre par les grandes surfaces.
- « **Des slogans dans nos assiettes** », Cultures&Santé, Belgique, 2011. Cet outil d'animation et de réflexion invite les participants à poser un regard critique sur les publicités alimentaires et particulièrement sur celles utilisant des arguments de santé afin de séduire le consommateur.

HABITUDES DE VIE

5

Chaque être humain a ses propres habitudes, ses propres modes de vie et développe des attitudes qui conditionnent son alimentation. Quelqu'un vivant seul ou en famille, un travailleur de nuit ou un employé de bureau, un sportif averti ou un joggeur du dimanche ne mangeront pas de la même façon.

La fréquence des repas, leur horaire, leur durée et leur contexte (domicile/hors domicile, seul ou en société, debout/assise) diffèrent d'un individu à l'autre. Le choix, la quantité, la préparation et l'agencement des aliments varient selon les habitudes de chacun et l'organisation de son emploi du temps au quotidien.

Dans ce cadre, le temps dont chacun dispose détermine fortement ses habitudes alimentaires : un déjeuner le lundi matin ne se déroule sans doute pas de la même façon qu'un déjeuner du dimanche.

Outre le temps, les saisons peuvent également influencer la consommation alimentaire. Bien qu'avec la mondialisation il soit possible de se procurer n'importe quel fruit et légume quelles que soient les saisons, certaines personnes font le choix de ne consommer que des fruits et légumes de saison.

Sur l'affiche, sont représentées des scènes illustrant ces facteurs liés aux habitudes de vie : un jeune homme mangeant devant son ordinateur, le calendrier des fruits et des légumes de saison, une famille prenant son petit-déjeuner un matin de semaine, une femme réfléchissant à ce qu'elle va manger, un homme engloutissant un grand sandwich, une horloge qui représente les différents temps de l'acte de se nourrir.





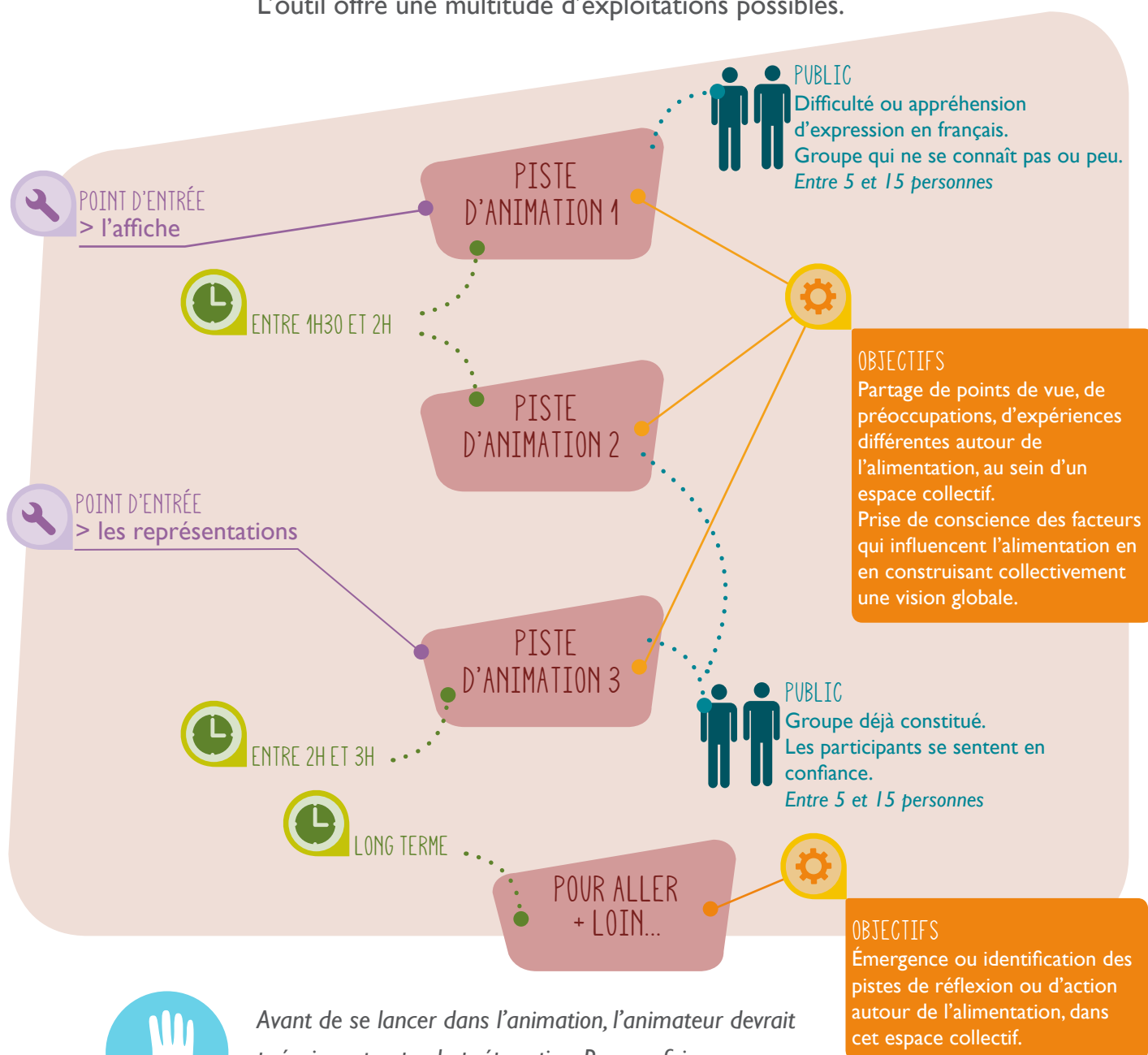
- « **Les carnets du Pr. Zoulouck : les pratiques alimentaires** », *Laisse ton empreinte*, France, 2009. De façon humoristique et conviviale, ce kit permet la mise en place d'un espace de parole afin d'aborder la question des pratiques alimentaires et de l'activité physique. Il aborde également la question des règles autour des repas (en famille ou non, devant un écran, temps consacré, etc.), la transmission...
- « **Les fruits et légumes de saison** », *Cultures&Santé*, Belgique, 2007. Ce set de table, support attractif et coloré, utilisant un langage visuel accessible à tous et diffusable au plus grand nombre, entend promouvoir la consommation de fruits et de légumes de saison. La partie supérieure du support valorise les comportements et les enjeux au niveau individuel tandis que la partie inférieure permet de faire le lien avec les enjeux collectifs.
- « **À table !** », *Codes de Charente-Maritime & alii*, France, 2005. Ce photolangage© représente 16 familles de 15 pays du monde et la nourriture qu'elles consomment en une semaine. Il propose de nombreuses suggestions didactiques et des repères conceptuels concernant l'alimentation dans le monde, la mondialisation et le développement durable. Concernant les dimensions liées aux habitudes de vie, il permet notamment de s'ouvrir à d'autres modes de vie ; se mettre « dans la peau » d'une autre famille avec sa mentalité, ses contraintes, ses problèmes...
- « **Motus, des images pour le dire** », *Le Grain asbl, Question Santé asbl*, Belgique, 2010. Plus d'info p. 10
- « **Mon panier repas** », *Codes*, France, 2009. Plus d'info p. 14
- « **Alimentation atout prix : guide de formation et d'intervention** », *INPES*, France, 2007. Plus d'info p. 14



Toutes les illustrations qui se retrouvent dans les différents quartiers et toutes les questions détaillées dans les cinq catégories de facteurs seront autant de sujets à exploiter et autour desquels réfléchir au moment de l'utilisation de cet outil pédagogique et même au-delà.

PISTES D'ANIMATION

Trois pistes d'animation sont ici suggérées. Chacune d'entre elles a ses spécificités en termes de durée d'animation, de public et de point d'entrée. À l'animateur de choisir l'une d'entre elles ou de les adapter en fonction de son contexte de travail et de son public, en faisant appel à sa créativité... L'outil offre une multitude d'exploitations possibles.



Avant de se lancer dans l'animation, l'animateur devrait prévoir un temps de préparation. Pour ce faire, un « préalable à l'animation » a été formulé dans la suite de ce guide.

PRÉALABLE À L'ANIMATION : LE PROFESSIONNEL SE QUESTIONNE

Lorsque le professionnel parle d'alimentation, il véhicule - sans nécessairement le vouloir - des représentations, des normes sociales, des valeurs, des expériences vécues, des habitudes. Avant toute animation, il est donc intéressant de faire un travail de questionnement et de déconstruction. Celui-ci peut se faire seul ou en groupe (avec ses collègues ou ses partenaires), il permet la confrontation des expériences et des points de vue, offre une occasion d'ajuster les différentes manières d'agir et augmente les possibilités d'actions individuelles et collectives².

Pour l'accompagner dans sa démarche de questionnement, le professionnel peut utiliser les carnets « L'alimentation qu'en dites-vous ? » publiés par Cultures&Santé (et téléchargeables sur le site www.cultures-sante.be). Ces carnets, qui s'appuient sur des représentations préalablement recueillies auprès de personnes d'une maison médicale et représentées sous forme de pictogrammes, pourront étayer sa réflexion et soutenir la préparation de l'animation³.



2 - Pour plus d'informations, voire Focus Santé « L'alimentation au cœur des actions de promotion de la santé »



3 - Ces carnets peuvent également être utilisés avec les membres d'un groupe afin que chaque participant puisse élargir son champ de représentations en les confrontant à celles des personnes interrogées.

Le carnet méthodologique « Questionner les représentations sociales en promotion de la santé », créé par les CLPS de Bruxelles, du Luxembourg, de Namur et par Cultures&Santé peut également soutenir l'animateur dans sa démarche. Ce carnet tente de fournir des pistes pour :

- > comprendre le concept de représentations sociales ;
- > mettre en place des démarches de questionnement des représentations sociales et en déterminer les enjeux ;
- > envisager les représentations sociales comme des leviers d'action efficaces pour promouvoir la santé.



PISTE D'ANIMATION 1

MATÉRIEL

- > L'affiche
- > À partir du site web de Cultures&Santé, imprimer en format A4 chaque quartier de l'affiche, représentant un type de facteurs déterminant l'alimentation. Il sera dès lors possible de faire circuler chaque quartier dans le groupe, ce qui favorisera l'interactivité,
- > Un tableau pour noter les réponses des participants

DÉROULEMENT DE L'ANIMATION



Présenter l'affiche (ou un quartier à la fois) aux participants et les inviter à la commenter :

> *Qu'est-ce que vous voyez sur l'affiche /quartier? Qu'est-ce que cela vous évoque?*

Si les idées s'épuisent, l'animateur peut relancer la réflexion du groupe par des questions spécifiques à chaque catégorie de facteurs :



Plaisirs, relations, émotions

Quel plaisir trouvez-vous dans l'alimentation (achat, préparation, cuisine, consommation...)?

Quelle place l'alimentation occupe-t-elle lors des fêtes, des célébrations?

Êtes-vous plutôt sucré ou salé?

Êtes-vous toujours motivé(e) pour cuisiner?

Et si vous avez des enfants, comment se passent les repas avec eux?

Identité et culture

Qu'est-ce que vous mangez ou buvez ?

Comment mangez-vous ?

Qu'est-ce que vous ne mangez ou ne buvez pas ?

Connaissez-vous une recette qui vous a été transmise par vos parents ?

Quelle est votre spécialité ?

Corps et normes de santé

Qu'est-ce que ça signifie bien manger selon vous ?

Suivez-vous un régime particulier (sans sucre, sans lactose) ?

Qu'est-ce qu'il est important de consommer pour votre santé ?

Ressources et environnement matériel

Qui fait les courses chez vous ?

Où faites-vous les courses (marché, supermarché) ?

De quoi avez-vous besoin pour cuisiner ?

Habitudes de vie

Quelles sont vos habitudes liées à l'alimentation ?

Avez-vous du temps pour déjeuner/cuisiner/faire les courses... ?

Les fruits et les légumes de saison, ça vous parle ?

Comment se déroule un repas chez vous (seul, en famille,...) ?

Avez-vous toujours des idées de repas ?

Combien de repas prenez-vous par jour ?

Ensuite, l'animateur demande aux participants de nommer chaque quartier, de lui trouver un titre :

> Si l'on devait résumer ces images en un mot, lequel serait-ce ? Quel est le point commun entre ces images ?

Enfin, montrer l'affiche complète afin de formuler une conclusion commune :

> Que représente cette affiche ?

Faire une synthèse de ce qui a été dit en proposant une définition de l'alimentation qui tient compte de ses multiples dimensions. Par exemple : « *comme vous l'avez exprimé, l'alimentation dépend de plusieurs facteurs. Je mange en fonction de qui je suis : mon histoire, mon expérience, ce qu'on m'a appris et transmis, mes habitudes... mais aussi en fonction de ce que j'ai à disposition : les magasins à proximité, le temps dont je dispose pour acheter à manger et cuisiner, mon budget...* »

Il est important de rappeler que, dans la pratique, ces catégories ne sont pas figées et s'enchevêtrent.



PISTE D'ANIMATION 2

MATÉRIEL

- > L'affiche
- > Un tableau pour noter les réponses des participants

DÉROULEMENT DE L'ANIMATION



Sans utiliser l'affiche, l'animateur recueille les représentations spontanées des participants à propos de l'alimentation en utilisant des questions ouvertes :

- > *C'est quoi pour vous l'alimentation ? C'est quoi pour vous manger ? Qu'est-ce que cela vous évoque ?*
- > *De quoi a-t-on besoin pour manger ? Qu'est-ce qui influence l'alimentation ?*



Pour faciliter l'expression et les échanges, l'animateur peut utiliser la technique du brainstorming (appelé également « remue-méninges » ou « tempête d'idées »), il permet la récolte d'un grand nombre d'idées. Quelques principes de base pour le brainstorming peuvent être formulés : ne pas juger les idées, favoriser le lâcher-prise, rebondir sur les idées exprimées par les autres et chercher à obtenir le plus grand nombre d'idées possibles). Un photolangage © sur l'alimentation ou l'outil d'animation « Motus : des images pour le dire » (Question Santé asbl, 2010) constituent également d'excellents supports.



L'animateur présente ensuite l'affiche aux personnes présentes. Il invite celles-ci à faire des liens avec ce qui avait été exprimé.

- > *Retrouvez-vous des choses que nous avons évoquées ensemble ?*
- > *Quels sont les éléments qui ne s'y retrouvent pas ?*

Enfin, faire une synthèse de ce qui a été énoncé en proposant une définition de l'alimentation qui tient compte de ses multiples dimensions. Par exemple : *« comme vous l'avez exprimé, l'alimentation dépend de plusieurs facteurs. Je mange en fonction de qui je suis : mon histoire, mon expérience, ce qu'on m'a appris et transmis, mes habitudes... mais aussi en fonction de ce que j'ai à disposition : les magasins à proximité, le temps dont je dispose pour acheter à manger et cuisiner, mon budget... »*



PISTE D'ANIMATION 3

MATÉRIEL

- > L'affiche
- > À partir du site web de Cultures&Santé, imprimer en format A4 chaque quartier de l'affiche, représentant un type de facteurs déterminant l'alimentation. Il sera dès lors possible de faire circuler chaque quartier dans le groupe, ce qui favorisera l'interactivité,
- > Un tableau pour noter les réponses des participants
- > Des magazines, revues, journaux pour y découper des images
- > De la colle, des ciseaux, des marqueurs

DÉROULEMENT DE L'ANIMATION



Chaque participant est invité à répondre à la question

- > *Pour vous, qu'est-ce qui influence votre alimentation ? De quoi avez-vous besoin pour manger ?*

Pour ce faire, chacun découpe quatre images (dans les revues et journaux mis à disposition) et vient les placer au tableau en explicitant sa réponse.



Une fois toutes les images au tableau, un temps peut être laissé aux participants pour observer et commenter ce qu'ils ont devant les yeux :

- > *Y a-t-il quelque chose qui vous étonne ?*
- > *Avez-vous envie d'ajouter quelque chose ?*



L'animateur invite le groupe à classer les images, à faire des liens entre les différentes idées exprimées :

- > *Y a-t-il des images que vous avez envie de mettre ensemble ?*
- > *Y a-t-il des images qui sont liées ?*



L'animateur peut utiliser un autre tableau ou des marqueurs de couleurs différentes pour les entourer. Après avoir regroupé les images selon les suggestions des participants, ceux-ci seront amenés à nommer les catégories. Afin de faciliter l'expression, cet exercice peut être réalisé en sous-groupes autour d'une question telle que :

- > *Si l'on devait donner un nom à ce groupe d'images, quel serait-il ?*



L'animateur peut ensuite montrer l'affiche aux participants et recueillir leurs réactions. Il pourra ensuite faire des liens entre l'affiche et la création des participants :

- > *Que voyez-vous sur cette affiche ?*
- > *Retrouvez-vous des choses que nous avons évoquées ensemble ?*
- > *Quels sont les éléments qui ne s'y trouvent pas ?*
- > *Retrouvez-vous toutes les catégories ?*

Terminer par une synthèse de ce qui a été dit en proposant une définition de l'alimentation qui tient compte de ses multiples dimensions. Par exemple : *« comme vous l'avez exprimé, l'alimentation dépend de plusieurs facteurs. Je mange en fonction de qui je suis : mon histoire, mon expérience, ce qu'on m'a appris et transmis, mes habitudes... mais aussi en fonction de ce que j'ai à disposition : les magasins à proximité, le temps dont je dispose pour acheter à manger et cuisiner, mon budget... »*

REPÈRES POUR ALLER PLUS LOIN



En favorisant l'expression, l'écoute et la prise de parole, en valorisant les points de vue de chacun, cet outil peut avoir un effet positif sur l'estime de soi, la confiance en soi des individus ainsi que sur la cohésion et la dynamique du groupe...

En outre, quelle que soit la piste d'animation sélectionnée, celle-ci permet d'ouvrir collectivement des portes, d'identifier des préoccupations partagées par les participants et de les mettre en lien avec des enjeux et des questions en matière d'alimentation qui font sens dans la société aujourd'hui (la diminution des budgets pour l'aide alimentaire, les grands scandales alimentaires, la diminution du pouvoir d'achat, la création de nouveaux modes d'approvisionnement, l'influence des normes de beauté notamment à travers la publicité). Pour ce faire, l'animateur peut utiliser des outils existants, faire appel à des ressources extérieures, réfléchir à la mise en place d'un partenariat et pourquoi pas co-construire une action qui mobilise le groupe.

Une fois l'action entamée, l'affiche peut être utilisée à ce moment-là afin de faire ou refaire des liens avec les autres dimensions de l'alimentation qui ne seraient pas directement concernées par l'action.

Cette démarche nécessite certaines conditions : la cohésion au sein du groupe, du temps disponible pour un projet, la confiance instaurée, un sujet qui parle à l'animateur.

BIBLIOGRAPHIE

- > CORBEAU J.P. et POULAIN J.P., « Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité », Toulouse, Éditions Privat, 2008, 206p.
- > Cultures&Santé asbl, « Dossier thématique : Alimentation et précarité », Bruxelles, 2012, 40p.
- > Cultures&Santé asbl, « Carnet méthodologique : Questionner les représentations sociales en promotion de la santé », Bruxelles, 2013, 58 p.
- > FISCHLER C. et MASSON E., « Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation », Paris, Éditions Odile Jacob, 2008, 336 p.
- > HOORNAERT C., « L'empowerment et la connaissance des savoirs et représentations comme leviers de santé : Alimentation et précarité », in : Santé conjugée, 2009, pp. 55-60.
- > HOUIOUX G., « Une alimentation favorable à la santé pour les personnes précarisées : Guide pratique à l'usage des professionnels de l'action sociale, de la santé, et de l'alimentation », Bruxelles, Fondation Roi Baudouin, 2008, 46 p.
- > LUALABA LEKEDE A., « Partage et convivialité autour de la table », Bruxelles, Question Santé, 2010, 19p.
- > MONTANARI M., « Le manger comme culture », Bruxelles, Éditions de l'université de Bruxelles, 2010, 149p.
- > POULAIN J.P., « Sociologies de l'alimentation », Paris, PUF, 2007, 238p.
- > Québec en forme et institut national de santé publique du Québec, « Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids », Canada, 2012, 26 p.
- > Santé de l'homme, « Populations précarisées : l'accessibilité de l'alimentation », n°402, 2009, pp. 11-42.
- > WIEVIORKA M. et alii, « Se nourrir : L'alimentation en question », Auxerre, Sciences Humaines Éditions, 2009, 184 p.