

Mener des projets santé en classe • l'alimentation



Des questions, des réponses, des pistes
Une sélection d'outils sur le thème de l'alimentation





L'alimentation est un déterminant

Plus de la moitié des maladies dans le monde sont dues à la malnutrition et à la sous-alimentation.

Savez-vous que...

Une étude menée sur 700 spots publicitaires TV, pendant les émissions enfantines, montre que 89 % des produits qui font l'objet de publicités vantaient des aliments déséquilibrés du point de vue nutritionnel.

Les produits présentés dans les spots publicitaires sont très clairement en proportion inverse des recommandations de la pyramide alimentaire. Il a aussi été montré que les enfants préfèrent les produits « vus à la télé »... et que les parents suivent ! ⁽¹⁾

L'alimentation nous concerne tous

Tous, nous nous nourrissons, nous préparons à manger, nous fréquentons des magasins, nous sommes soumis à l'agressivité de la publicité (les enfants sont d'ailleurs particulièrement la cible des messages publicitaires) et aux recommandations de santé publique.

En achetant de la nourriture, nous posons des choix. Nous privilégions certains modes de production, de transformation et de distribution alimentaire, qui ont un impact direct sur notre environnement et notre santé.



majeur de la santé

Nous ne sommes pas égaux devant les possibilités à choisir une alimentation saine. L'accès à une alimentation de qualité n'est pas aussi facile pour tous... Et cela est particulièrement vrai pour les populations fragilisées.

Les habitudes nutritionnelles les plus saines s'observent davantage dans le groupe de population le plus éduqué ⁽²⁾.

L'école peut jouer un rôle primordial d'égalité des chances pour agir sur ce déterminant de santé.

Saviez-vous que...

« Le niveau d'éducation semble être un facteur aussi déterminant que les revenus dans les choix alimentaires : les personnes les moins éduquées consomment plus de gras et de sucre, moins de fruits, de légumes, de produits laitiers et de poisson que celles qui ont un niveau d'études et/ou de revenus supérieurs » ⁽³⁾. Notons que par niveau d'éducation, nous entendons l'éducation scolaire, mais aussi les connaissances (savoir, savoir-être et savoir-faire) accumulées tout au long de la vie.

(1) Young L. and Nestle M., "The Contribution of Expanding Portion Sizes to the US Obesity Epidemic", in: *American Journal of Public Health* Vol 92, No. 2, February 2002. <http://steinhardt.nyu.edu/nutrition.olde/PDFS/young-nestle.pdf>

(2) Enquête nationale de santé : www.iphf.gov.be/epidemio/epiffr/index4.htm

(3) Bernard B., "Bien se nourrir sans trop dépenser : savoir choisir ses aliments", in : *Alimentation et précarité*, n°31, 2005. www.biotechno.fr/IMG/pdf/alimentation_et_prekarite.pdf

Dans le cadre d'un projet pédagogique

Ne pas être (involontairement) stigmatisant...

Primum non nocere (d'abord ne pas nuire)

Que vit un enfant lorsqu'on examine le contenu des boîtes à tartines et que la sienne est vide ou absente ? Que vit un ado ou un adulte à qui on demande — en début d'animation — qu'as-tu mangé hier ? Et que la veille, il n'y avait rien sur la table familiale ? Ou encore des aliments qu'il sait être "mal vus" ou qui ne correspondent pas à la norme qu'il connaît, pour l'avoir apprise ?

Repérer les représentations de chacun

Une représentation c'est ce que les personnes pensent par rapport à différents sujets ; par exemple la santé, la prévention, comment il faut manger pour être en bonne santé, l'usage de tabac, etc. Les représentations comportent :

- des éléments de savoir scientifique
- des éléments d'information générale
- des opinions
- des images
- des normes
- des croyances
- des valeurs
- des modèles de comportement
- ...

Dans le cadre d'une animation pédagogique sur l'alimentation, nous vous invitons à prendre une pause « réflexion » pour vérifier quelques points.

L'outil que vous voulez utiliser

- *Développe-t-il une vision normée, partisane ou trop limitée de l'alimentation (ex : l'équilibre nutritionnel selon la pyramide alimentaire à l'exclusion de toute autre considération) ?*
- *Permet-il au public de s'impliquer (exemples proches de son vécu, interpellation du public dans sa réalité) ?*
- *Favorise-t-il l'esprit critique ?*
- *Permet-il de mettre en place une dynamique collective, à partir des besoins identifiés par le groupe (ex : pistes pour organiser une collation collective à l'école) ?*
- *Utilise-t-il des illustrations qui permettent au public de se reconnaître (ex : multiculturalité dans les personnages, diversité des produits alimentaires) ?*



Si la démarche pédagogique de l'outil que vous comptez utiliser ne le prévoit pas, voici quelques balises pour vous permettre de :

- vous interroger sur vos propres attitudes et représentations,
- positionner votre public avec un rôle actif et acteur de sa santé (voir aussi « Inégalités sociales de santé. Fiche générale » pour les questions transversales liées au travail avec les populations précarisées).

↑ **Comment je me positionne moi, animateur/trice ?**

Vos croyances, attitudes, représentations, modes et rythmes de vie conditionnent (consciemment ou non) vos comportements alimentaires et votre discours sur l'alimentation. En tant qu'animateur, vous êtes donc partie prenante (professionnellement mais aussi personnellement) du groupe et des processus d'animation.

Pour vous permettre d'élargir votre point de vue et de le relativiser, avant d'utiliser un outil pédagogique sur la thématique de l'alimentation, interrogez vos représentations :

- sur votre public
- sur l'alimentation.

Mes représentations de mon public

Quel est mon public ? Quelles sont ses préoccupations ? Quel est son vécu ? Quelles sont ses possibilités d'accès à une alimentation de qualité ? Quelles sont ses possibilités de compréhension des informations (background scolaire, compréhension de la langue orale et/ou écrite ...) ? Mon public mange-t-il tous les jours à sa faim ?

En classe : Les enfants viennent-ils avec leur repas/collation ? Y a-t-il une disparité des situations sociales au sein de la classe (ou de l'école) ? Certains élèves sont-ils stigmatisés pour une raison ou une autre ? Certains viennent-ils de milieux fragilisés (grande précarité, petits revenus, personnes sans-papiers, etc.) ?



2 Mes croyances et mes pratiques par rapport à mon alimentation ?

Vous trouverez dans notre publication « Inégalités sociales de santé. Fiche alimentation » des suggestions de questions pour vous aider à clarifier ce qu'est pour vous l'alimentation (voir en page 14 : « Les publications de PIPSa »).

3 Comment se positionne mon public ?

Pensez à interroger les représentations des participants avant d'utiliser un outil pédagogique ! Ce temps facilitera l'implication des personnes et vous permettra :

- d'éviter la stigmatisation de votre public (si elle existe encore — un peu — à l'intérieur de vous)
- de mieux le connaître (dans sa vision de la réalité)
- de prévenir certains blocages.

Certains outils pédagogiques proposent de travailler les représentations. Nous vous en présentons une sélection à la page 10.

Rappelons qu'il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

Savez-vous que...

« Qu'est-ce qu'une norme sociale ? Pour faire simple, les normes sociales sont des comportements prescrits par une société à une époque donnée. Elles ont généralement un caractère implicite et sont intériorisées par les individus. Elles s'inscrivent dans l'inconscient collectif. Il y a des choses qui se font et d'autres qui ne se font pas. Et ces actes 'normaux' varient même au cours d'une journée selon le milieu dans lequel nous évoluons : travail, famille, amis, etc. Toutes ces normes reflètent les systèmes de valeurs en vigueur dans un groupe social. Elles remplissent une fonction: elles contribuent à la cohésion sociale. » ⁽³⁾

Les normes influencent les comportements et modes de vie liés à l'alimentation. Mais il importe de les considérer de manière relative. En effet, elles évoluent sous l'influence de différents facteurs, parmi lesquels :

- *les découvertes « scientifiques » (qui influencent les messages de santé publique, comme « 5 fruits et légumes par jour »)*
- *les « innovations » de l'industrie agro-alimentaire (et les impératifs commerciaux qui les accompagnent).*

Mon rapport à la norme

Dans le cadre du sujet qui nous occupe, les normes de santé nous disent ce qu'est une « bonne » ou une « mauvaise » alimentation pour la santé et ce qu'est le poids idéal, la silhouette idéale.

Quelques questions à se poser

Qu'est-ce qui fait norme en matière d'alimentation ? Qu'est-ce qui fait « norme » en matière de corpulence ? Qu'est-ce qu'une « bonne » alimentation pour la santé ?

(3) « Les normes de santé, Actes du colloque du 6 mai 2008 », in : Bruxelles Santé, numéro spécial (supplément à Bruxelles Santé n° 51, septembre 2008), <http://www.questionsante.org/03publications/charger/normes.pdf>

Mon rôle dans l'animation

L'animateur/enseignant a un rôle d'écoute et de questionnement afin de susciter les échanges et de faire évoluer les représentations. Il constatera que les points de vue diffèrent et que chacun a son espace de responsabilité sur le changement, même minime, qu'il peut mettre en place. Il facilitera l'accès à l'information sur ce qui existe. Pour des animations avec des enfants, quelques suggestions :

- quelle est ma part de choix; qu'est-ce qui est choisi par moi et par mes parents ?
- et quel rôle joue l'école, le magasin du coin, le supermarché ...

Par ailleurs, dans des animations ayant pour thème l'alimentation, il importe également de participer à l'apprentissage de nouveaux goûts... le tout dans une optique plaisir ! Mettons l'accent sur le plaisir qu'il peut y avoir à manger des fruits et des légumes.

Savez-vous qu'il faut présenter près de 10 fois une saveur nouvelle à un enfant avant qu'il l'accepte ? Pour les grands, c'est pareil (et peut-être pire !) Nous vous suggérons plus loin quelques outils qui proposent de activités autour de la dégustation d'aliments pour les enfants et jeunes, du maternel au secondaire.

Attention

Restons très modestes par rapport à notre capacité à initier du changement dans les habitudes de vie de publics dont la marge de manœuvre reste très

limitée. Restons conscients des aspects que le public ne peut pas changer et de ce que l'animation ne peut pas modifier. Et parlons-en !

Dans le cadre d'animation avec des enfants, soyons conscients que ce sont les parents (ou d'autres adultes) qui, au final, préparent les repas. Il importe de sensibiliser — voire d'associer — les parents, d'une manière ou d'une autre.

Comment faire le lien avec les parents ?

- Informer les parents de la sensibilisation réalisée en classe (via journal de classe).
- Proposer un goûter-conférence pour les parents.
- Inviter à une présentation des activités réalisées en classe.
- Offrir un temps d'accueil matinal périodique entre parents et enfants à l'école.
- Inviter des papas et mamans cuisiniers à réaliser un buffet de spécialités familiales.

« Goûtez-moi ça ! »



un programme de la Mutualité Socialiste - Solidaris

La Mutualité Socialiste - Solidaris a lancé « Goûtez-moi ça ! », un programme de promotion de la santé pour favoriser l'accès de tous à une alimentation de qualité.

Parrainé par Carlo de Pascale (fondateur de Mmmmh! et chroniqueur culinaire à la RTBF), ce programme s'articule autour d'une priorité : permettre qu'une alimentation de qualité soit accessible pour tous les publics, quels que soient leurs revenus, leur niveau de formation et leurs conditions de vie.

Des actions de terrain aux campagnes de communication, en passant par l'action politique, le contact avec les affiliés et les projets en interne (newsletter, distribution de légumes, ventes de fruits ...), la Mutualité Socialiste - Solidaris s'implique pour cet objectif de santé et d'équité sociale.

« Goûtez-moi ça ! » propose des actions qui parlent avant tout des plaisirs en lien avec l'alimentation.



Quelques initiatives à épinglez

Recettes de saison

Une publication saisonnière rendant aux légumes une place centrale dans l'assiette, pour le plaisir ! Large diffusion via le réseau mutualiste et mise à disposition des médecins. A consulter sur www.encuisine.be. Vous trouverez aussi sur ce site des recettes variées pour toutes les occasions, simples et faciles à réaliser.

Petits prix, délices garantis

Des ateliers organisés par les FPS pour découvrir des bons plans pour bien manger sans trop dépenser, des astuces gourmandes à petit prix. Rencontres conviviales et amusantes autour de recettes faciles et de dégustation de préparations gourmandes ! Plus de renseignements : www.femmesprevoyantes.be

Réveillons nos papy'lles

Une campagne d'Espace Seniors sur la prévention de la dénutrition chez les personnes âgées, dans des communes wallonnes et bruxelloises. www.espace-seniors.be.

Sélection d'outils pédagogiques

Travailler les représentations

Maternelle et primaire



Les aventuriers du Bien-Manger

Support : dossier pédagogique
Public : cycle scolaire 5-8 ans
Prix : gratuit
Editeur : service PSE de la Prov. de Liège

Sam et Julie, deux poireaux, vont emmener les enfants dans l'univers de l'alimentation. Un outil pour aider à construire un projet scolaire sur l'alimentation au départ des représentations des élèves.

Objectifs

- Permettre aux enfants d'exprimer leurs représentations sur le « bien manger », sur les aliments, sur leurs préférences, sur leur vécu du repas à l'école ...
- Sensibiliser les enfants à l'importance de la qualité nutritionnelle, tant au niveau du contenu que du contexte de prise de repas.
- Permettre aux enfants de s'interroger puis de faire évoluer leurs pratiques alimentaires.

Secondaire



Et toi, tu manges quoi ?

Support : dossier pédagogique
Public : adolescents (possible adultes)
Prix : gratuit
Editeur : Infor Santé (ANMC)

Dossier pédagogique proposant d'instaurer des débats en classe sur des thématiques tournant autour de l'alimentation : les régimes, les fast-foods, les produits light, l'alcool, les allégations santé, le développement durable, ...

Objectifs

- Exprimer ses opinions et représentations à partir d'idées reçues autour des thèmes suivants : fastfood, alcool, light, régime, développement durable, activité physique, plaisir et structure des repas.
- Confronter ses points de vue et permettre l'émergence de l'esprit critique.

La sélection proposée ici est extraite du site www.pipsa.be (voir pp. 14-15). Nous vous recommandons vivement de le visiter et d'y faire votre propre sélection, la mieux adaptée à vos besoins. Le site indique, pour chaque outil, les modalités pratiques pour se le procurer.

Adultes



L'alimentation • affiche

Support : kit pédagogique

Public adultes

Prix : gratuit

Editeur : Cultures&Santé asbl

Une affiche accompagnée d'un manuel d'utilisation et de pistes d'animation. Elle présente une vision globale et multifactorielle de l'alimentation; elle illustre les déterminants qui influencent nos comportements alimentaires.

Objectifs

- Constater et aborder la complexité de l'alimentation.
- Proposer un cadre conceptuel pour des animateurs.

Adultes



Alimentation atout prix

Support : dossier pédagogique

Public précarisé, en alphabétisation, endetté, etc

Prix : gratuit

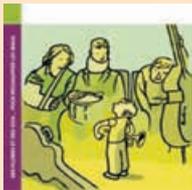
Editeur : INPES

Outil d'intervention et de formation en éducation nutritionnelle destiné aux professionnels ou bénévoles en contact avec des personnes en situation de précarité. Il favorise la construction de solutions personnelles, adaptées à chacun.

Objectifs

- Développer des connaissances et des savoir-faire autour de l'alimentation : acheter, préparer, se nourrir en fonction de ses moyens financiers et de son mode de vie.
- Explorer ses représentations et attitudes pour mieux percevoir les influences environnementales et sociales.
- Favoriser la construction de solutions personnelles adaptées
- Valoriser l'alimentation et les ressources personnelles.

Tout-public



Des plumes et des voix...

Support : CD audio

Public : A partir de 10-11 ans
(fin primaire, secondaire et supérieur)

Prix : gratuit

Editeur : La Médiathèque de la CF

Cet outil rassemble des chansons et 5 contes couvrant des questions relatives à la santé physiologique ou mentale. Chaque thème abordé est complété par des pistes pédagogiques permettant d'approfondir son exploitation.

Objectifs

- Exprimer ses représentations par rapport à diverses thématiques santé au sens large, les confronter aux autres, construire son propre point de vue, comprendre les points de vue des autres (artistes), prendre position ...
- Apprendre à s'exprimer de diverses manières, via divers «médias».

Dégustation et découverte des aliments

Maternelle et primaire



En rang d'oignons

Support : kit pédagogique

Public : de 8 à 10 ans
(dès 5 ans pour les contes)

Prix : gratuit

Editeur : Coordination Education

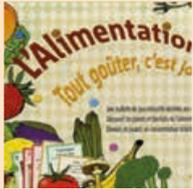
& Santé asbl (CORDES)

Kit pédagogique et ludique autour des fruits et des légumes. Les pistes pédagogiques donnent l'occasion de découvrir, manipuler, préparer et goûter des aliments en classe tout en apprenant et en exerçant des compétences.

Objectifs

- Découvrir et apprendre à connaître les fruits et légumes au travers d'explorations créatives et ludiques.
- Exercer la curiosité, l'imagination et la gourmandise pour favoriser la consommation de fruits et de légumes.

Primaire



L'Alimentation - Tout goûter, c'est jouer !

Support : kit pédagogique

Public : de 6 à 12 ans

Prix : 35 euros ou en centre de prêt

Editeur : CRDP de l'Académie de Versailles

Une mallette de jeux éducatifs destinés aux enfants de 6 à 12 ans pour découvrir les plaisirs et bienfaits de l'alimentation et de l'activité physique et devenir, en jouant, un consommateur éclairé. Intelligemment conçu.

Objectifs

- Découvrir les aliments et leurs origines.
- Sensibiliser à la diversité des goûts, des formes.
- Identifier, par le biais de l'expérience, le rôle des aliments et leur relation avec la santé.
- Développer le sens critique vis-à-vis des aliments et des choix alimentaires que l'enfant pourra faire dans son cadre quotidien.
- Etablir le lien entre ce que l'on mange et ce que l'on dépense par l'exercice physique.

Secondaire



Fourchettes et Baskets

Support : kit pédagogique

Public : de 11 à 16 ans

Prix : gratuit

Editeur : INPES

Kit pédagogique construit autour d'un CD-rom permettant de mettre en œuvre des actions d'éducation pour la santé sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique avec des adolescents.

Objectifs

- Sensibiliser les adolescents à leur alimentation et leur activité physique.
- Développer les capacités à faire des choix sains.
- Susciter le débat autour des aliments, des pratiques alimentaires, de l'activité physique et la publicité.
- Poser un regard critique sur le lien entre leur environnement, l'alimentation et l'activité physique

Centre d'outils pédagogique en promotion de

D'autres outils pédagogiques sur www.pipsa.be

- Une base de données de jeux et outils pédagogiques relatifs à une grande variété de thèmes liés à la santé.
- Des avis sur la qualité des outils présentés (avis émis par un groupe pluridisciplinaire et intersectoriel d'évaluateurs, et avis des utilisateurs-internautes).
- Une newsletter mensuelle et un agenda avec toute l'actualité de la prévention et de la promotion de la santé en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Consultation des jeux, des outils et de l'espace documentaire

- Sur rendez-vous.
- Prenez le temps de découvrir les outils et de bénéficier de conseils méthodologiques. Consultez aussi les livres, articles et références spécialisés en processus pédagogiques et en promotion de la santé.
- Attention : l'Outilthèque Santé n'assure pas le prêt des outils. Le Guide des centres de prêt est à votre disposition sur simple demande.

Les publications de PIPSA

Nous vous présentons ici quelques réalisations du Service Promotion de la Santé de la Mutualité Socialiste-Solidaris dans le cadre du programme Outilthèque Santé et de son site PIPSA (seul ou en partenariat).

Ces publications ont pour objectif de favoriser un processus de qualité dans l'utilisation et la conception de l'outil pédagogique dans le cadre de projets de promotion de la santé.

Inégalités sociales de santé : fiche générale (déc. 2011)

L'outil pédagogique : la scie pour les réduire ou le marteau pour mieux les fixer ?
En collaboration avec Cultures&Santé asbl



la santé

Inégalités sociales de santé : fiche alimentation (déc. 2011)

L'outil pédagogique : la scie pour les réduire ou le marteau pour mieux les fixer ?

En collaboration avec Cultures&Santé asbl

Actes de la Journée des 10 ans de PIPSa du 23 novembre 2010 (DVD-rom, 2012)

« Inégalités Sociales de Santé. L'outil pédagogique : la scie pour les réduire ou le marteau pour mieux les fixer? »

Le guide en ligne www.creerunoutil.be

Guide méthodologique pour concevoir un outil pédagogique en promotion de la santé (2009)

Comment créer un outil pédagogique en santé : guide méthodologique (2004)

En collaboration avec l'APES-ULg, SCPS

Rendez-vous sur la page <http://www.pipsa.be/page/les-publications-de-pipsa.html>



Qu'est-ce que l'Outilthèque Santé ?

L'Outilthèque Santé est un centre de référence de jeux et outils pédagogiques en promotion de la santé.

- *un programme du service Promotion de la Santé de la Mutualité Socialiste-Solidaris reconnu et soutenu depuis plus de 10 ans par la Fédération Wallonie-Bruxelles;*
- *une équipe pluridisciplinaire à votre écoute et à l'écoute de vos projets.*

Contact :

*Service Promotion de la santé de la Mutualité Socialiste-Solidaris
02 515 05 85 – 02 515 05 81 • info@pipsa.be*





La Mutualité Socialiste - Solidaris s'engage
pour un accès à une alimentation de qualité pour tous.