

L'ALIMENTATION C'EST AUSSI...

Guide d'animation



Cultures&Santé asbl
Graphisme & illustrations : Marina Le Floch
Éditeur responsable : Denis Mannaerts
rue d'Anderlecht 148
1000 Bruxelles

Promotion de la santé 2014 - réédition 2015
D/2015/4825/5

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



L'ALIMENTATION C'EST AUSSI...

Guide d'animation

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'expérimentation avant sa parution.*

Table des matières

Introduction	6
La carte d'identité de l'outil	7
Repères pour la lecture de l'affiche	10
Pistes d'animation	28
Bibliographie	37

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'alimentation c'est aussi... » a été créé 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. L'affiche et les cartes illustrées, qui composent notamment l'outil, illustrent 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. Cette représentation de l'alimentation permet, quand il s'agit de parler « santé », de sortir des seules dimensions nutritionnelles et de ne pas faire uniquement référence aux normes de santé (pyramide alimentaire, indice de masse corporelle, courbe de croissance, par exemple).

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 construisant collectivement une vision globale ;
- > l'émergence ou l'identification de 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. Les différents supports de ce kit facilitent l'inclusion et la participation aux échanges par leurs aspects exclusivement visuels.

Contenu de l'outil

- > Ce **guide d'animation** vient en soutien à toute personne souhaitant utiliser l'outil. Il fournit des pistes d'animation et des repères théoriques concernant l'approche de promotion de la santé et les différents facteurs qui influencent l'alimentation. Il fait référence à de nombreux autres outils pédagogiques permettant d'approfondir des thématiques en lien avec l'alimentation.
- > **L'affiche « L'alimentation c'est aussi... »**, réalisée en grand format, représente une multitude d'éléments qui influencent l'alimentation, regroupés en cinq catégories (appelées aussi quartiers).
- > **Les 5 quartiers** de l'affiche représentent chacun un type de facteurs déterminant l'alimentation. Le découpage en quartier permet une appropriation plus aisée de l'affiche et une attention portée plus spécifiquement sur chaque dimension de l'alimentation.
- > **Un imagier**, composé de 35 cartes illustrées, reprenant pour la plupart des illustrations présentes sur l'affiche. Ces cartes – créées après l'affiche – offrent un support différent et des pistes d'animation nouvelles. Elles favorisent l'appropriation des illustrations et l'expression.

Chacune de ces composantes (l'affiche, les quartiers et l'imagier) peut être exploitée en animation, séparément ou non. Il s'agit d'autant de manières différentes de susciter l'expression, la parole et les échanges autour de la thématique de l'alimentation.

La démarche de création de l'outil

« L'alimentation c'est aussi... » est né dans le cadre du programme d'éducation permanente de Cultures&Santé en 2010. Le centre de documentation de Cultures&Santé répondait alors à de nombreuses demandes concernant l'alimentation et constatait un manque d'outils qui envisagent l'alimentation au-delà de ses aspects nutritionnels.

L'outil, alors composé d'un guide d'accompagnement et d'une affiche imprimée à 1000 exemplaires, a été créé pour répondre à ce besoin. En 2013, trois ans après sa création, l'outil est épuisé alors que l'alimentation demeure encore et toujours une thématique fortement demandée. Un groupe de travail a 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 et chaque piste d'animation a été testée et expérimentée 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.

Il est apparu lors de ces moments d'échanges avec les participants qu'un « imagier » reprenant les illustrations de l'affiche serait un complément intéressant à l'affiche en permettant des manipulations qui pourraient favoriser l'expression de chacun. Dès lors, Cultures&Santé a publié, un an plus tard, ce kit composé d'un imagier et d'un guide d'animation adapté.

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, aux conditions de vie, à l’offre alimentaire disponible. Cela nous 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-après).

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 et la lutte contre les inégalités sociales de santé. En offrant une vision globale de l’alimentation, l’outil permet autant pour le professionnel que pour les participants de prendre conscience du fait que :

- > différents éléments, relevant du contexte de vie et de l’environnement, peuvent influencer l’alimentation au quotidien ;

- > quand on parle d'alimentation, il n'est pas uniquement question de nutrition et de qualité des aliments;
- > 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 kit 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 entend montrer 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 encourage à considérer l'alimentation 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 et également en téléchargement sur notre site internet (www.cultures-sante.be > nos outils > Focus Santé).

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 de formations ou de 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 de ce guide présente les cinq catégories de facteurs qui influencent l'alimentation. Toutes les illustrations qui se trouvent 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.



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 d'une animation. 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'ordre 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 n'a pas 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 ou des amis. Le plaisir peut aussi apparaître dans la préparation d'un repas ou dans 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 certains troubles

alimentaires). Le repas est un moment d'échange et de communication intra-familial. 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 reconforte avec un morceau de chocolat. Une carte représentant un garçon devant la vitrine alléchante d'une pâtisserie a été ajoutée à l'imagerie, ainsi que celle symbolisant la motivation à cuisiner par la représentation d'une double image : des conserves d'un côté, des produits frais de l'autre.





- *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.

IDENTITÉS ET CULTURES

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 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 motivée par exemple par le refus de l'exploitation animale, par une critique des méthodes d'élevage et d'abattage des animaux ou des modes de production des denrées alimentaires qui ont un impact environnemental.

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. Une carte de l'imagier représente des personnes assises sur des chaises autour d'une table et d'autres sur le sol. Deux illustrations ont été ajoutées à la carte qui représente les différentes façons de manger (avec des couverts et des baguettes) : une main qui prend des chips, une autre qui se sert à même le plat.





- « **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, cet outil permet d'éveiller aux dimensions culturelles de l'alimentation.

- « **À table !** », Alliance Sud, Suisse, 2007.

Une série de photographies présentant 16 familles de 15 pays du monde et la nourriture qu'elles consomment en une semaine. L'outil 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) et de les comparer entre elles. Cet outil sera également mentionné dans d'autres catégories de facteurs car ses nombreuses pistes d'animation couvrent une multitude de thématiques en lien avec l'alimentation.

- « **Photolangage® Jeunes et alimentation : Penser ce que manger veut dire** », Chronique Sociale, 2013.

Par le choix des photographies sélectionnées et avec le guide qui les accompagne, cet outil permet aux jeunes de penser leurs pratiques alimentaires et de comprendre celles des autres. Il propose une méthode pour prendre en compte la complexité du comportement alimentaire des adolescents (singularités psychologiques, influence des médias...).

- « **Quiz'inn : l'auberge du savoir alimentaire** », Lycée Jean Moulin, France, 2014.

Ce jeu permet d'aborder avec les jeunes le sujet de l'alimentation de façon ludique et d'échanger sur leurs connaissances et leurs représentations de l'alimentation. Six thèmes ont été définis : sécurité alimentaire, aspects culturels, sciences et savoirs, équilibre nutritionnel, habitudes et comportements, goûts et saveurs. Pour chacun de ces thèmes, des cartes « questions » sont proposées.

Les 5 types de facteurs influençant l'alimentation

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 certaines 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'information se font parfois 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.



- **« 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 théoriques 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.

- **« Décortiquons-nous ! Modes corporelles, d'ici et d'ailleurs », Cultures&Santé, Belgique, 2014.**

Cet outil d'animation, créé en partenariat avec Belgik MoJaik, invite à créer un espace de réflexion, d'échange, de discussion et de co-construction de savoirs à propos des normes corporelles. Concrètement, il entend mettre en lumière le caractère relatif, construit et évolutif des normes relatives au corps et à la beauté.

- **« Quiz'inn : l'auberge du savoir alimentaire », Lycée Jean Moulin, France, 2014.**

Plus d'informations p. 18.

Les 5 types de facteurs influençant l'alimentation

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 et 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... Ces questions sont à l'origine de diverses initiatives : 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 à l'effigie 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, Rencontre des Continents asbl et Solidarité Socialiste-FC&D, 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.
Une série de photographies présentant 16 familles de 15 pays du monde et la nourriture qu'elles consomment en une semaine. L'outil 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 illustre quelques conséquences des différents modes de vie au niveau écologique (déchets, recyclage, consommation de viande...). Il permet de se rendre compte que les façons de s'alimenter et/ou de faire ses courses sont influencées par de nombreux 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.
- **« Quiz'inn : l'auberge du savoir alimentaire »**, Lycée Jean Moulin, France, 2014.
Plus d'informations p. 18.

Les 5 types de facteurs influençant l'alimentation

HABITUDES DE VIE

5

Chaque être humain a ses propres habitudes, son propre mode 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 ou hors domicile, seul ou en société, debout ou attablé) 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 où l'on se nourrit. Dans l'imagerie, une carte représentant la même famille au petit-déjeuner mais cette fois-ci pendant le week-end a été ajoutée.





- « **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...).
- « **Une année aux petits oignons** », *Cordes asbl, Belgique, 2012.*
Cet outil, composé d'une affiche et d'un guide, est destiné principalement aux enfants et aux jeunes. Il permet, par le biais de 26 questions, d'éveiller la curiosité à propos des fruits et légumes, en abordant cette thématique par différentes portes d'entrée (les modes de production, les recettes préférées, l'environnement, les prix de consommation ou encore les habitudes de repas et l'impact sur la santé).
- « **À table !** », *Alliance Sud, Suisse 2007.*
Une série de photographies présentant 16 familles de 15 pays du monde et la nourriture qu'elles consomment en une semaine. L'outil 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, de 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'informations p.15.
- « **Mon panier repas** », *Codes, France, 2009.*
Plus d'informations p.21.
- « **Alimentation atout prix : guide de formation et d'intervention** », *INPES, France, 2007.*
Plus d'informations p.21.
- « **Quiz'inn : l'auberge du savoir alimentaire** », *Lycée Jean Moulin, France, 2014.*
Plus d'informations p.18.

PISTES D'ANIMATION

Préalable à l'animation : le professionnel se questionne

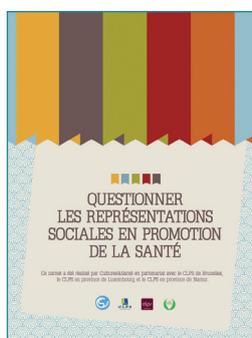
Lorsque le professionnel parle d'alimentation, il véhicule – sans nécessairement le vouloir – des représentations, des normes sociales, des valeurs, des expériences vécues, des habitudes. Avant toute animation, il est donc intéressant de faire un travail de questionnement et de déconstruction de ses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



Pour accompagner cette 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 s'appuient sur des représentations préalablement recueillies auprès de personnes d'une maison médicale et représentées sous forme de pictogrammes. Ils pourront étayer la 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.

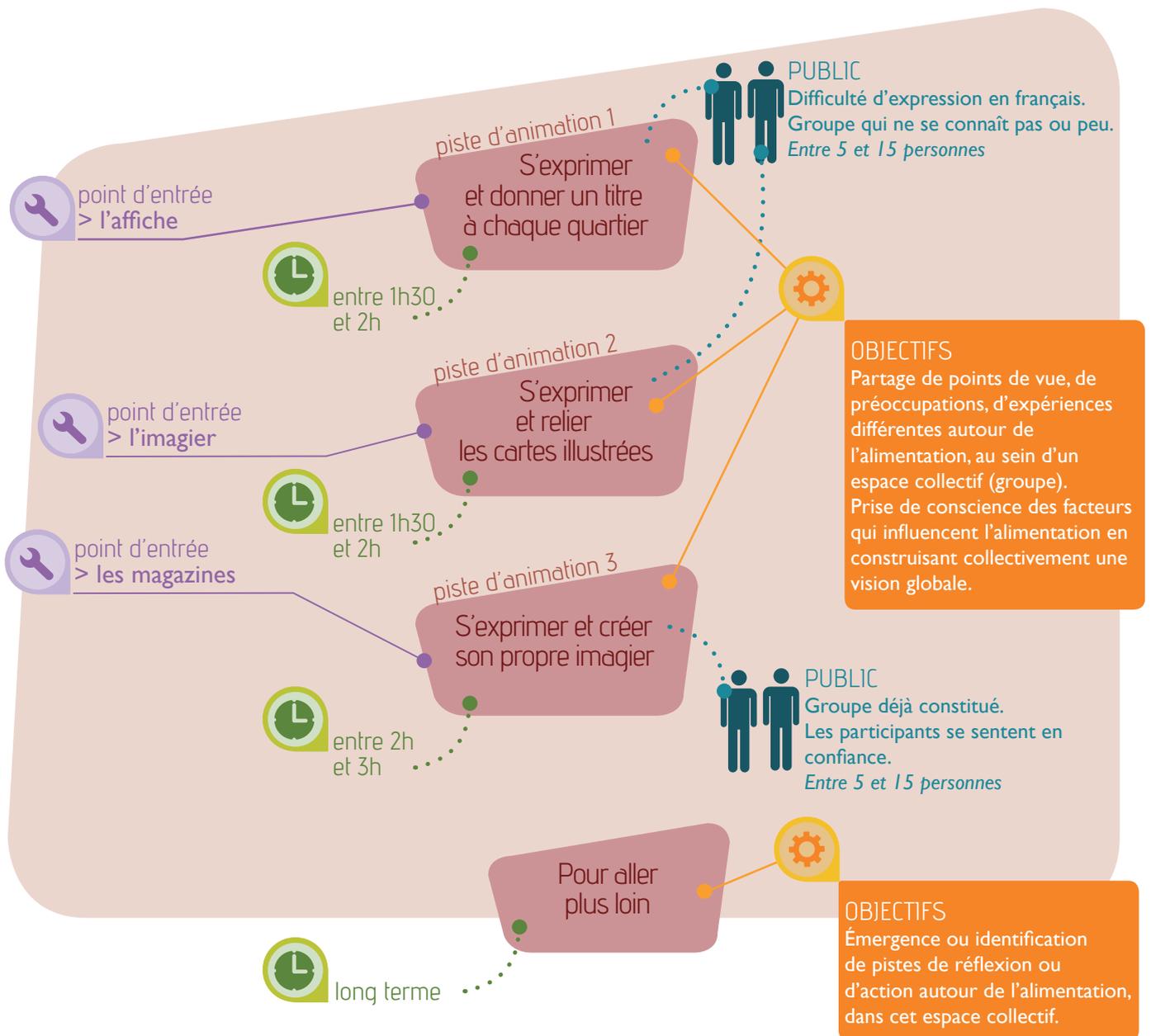


Le carnet méthodologique « Questionner les représentations sociales en promotion de la santé », créé par les CLPS de Bruxelles, du Luxembourg, de Namur et par Cultures&Santé peut également soutenir l'animateur dans sa démarche. Ce carnet tente de fournir des pistes pour :

- > 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.

Animations collectives

Trois pistes d'animation sont ici suggérées. Chacune d'entre elles a des points d'entrée différents et des spécificités en termes de durée d'animation et de public. 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...



PISTE D'ANIMATION 1

S'exprimer et donner un titre
à chaque quartier

Matériel

- > L'affiche
- > Les quartiers de l'affiche
- > Un tableau pour noter les réponses des participants

Déroulement de l'animation

L'animateur présente un quartier de l'affiche à la fois aux participants et les invite à le commenter :

> *Qu'est-ce que vous voyez sur ce 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?

Identities
and cultures

*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 culinaire ?*

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 qui est important de consommer pour votre santé ?*

Ressources
et environnement
matériel

*Qui fait les courses chez vous ?
Où faites-vous les courses (marché, supermarché, dans votre quartier) ?
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 le 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, il montre l'affiche complète afin de formuler une conclusion commune :

> *Que représente cette affiche ?*

L'animation peut se 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...* »

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



PISTE D'ANIMATION 2

S'exprimer et relier les cartes illustrées

Matériel

- > L'affiche
- > L'imagier (les cartes illustrées)

Déroulement de l'animation

Les cartes sont utilisées ici comme un photo-expression. Cette technique est particulièrement adéquate si le groupe n'est pas à l'aise avec la langue, si les participants se connaissent peu ou s'ils sont peu habitués aux dynamiques de groupe. Son utilisation permet de recueillir les représentations d'un groupe autour d'une thématique.

L'animateur dispose les cartes illustrées sur une table. Il veille à ce que toutes les cartes soient bien visibles. Il soumet une question à l'ensemble du groupe.



Par exemple :

- > *Choisissez deux images (le nombre sera adapté en fonction du groupe) qui évoquent ce qui est important pour vous lorsqu'il est question d'alimentation et une image qui évoque ce qui est moins important.*

En fonction du groupe et des objectifs de l'animation, la question choisie peut être adaptée.



Suggestion de questions :

- > *C'est quoi pour vous l'alimentation ? Choisissez une image qui évoque cela.*
- > *Choisissez trois images qui représentent ce dont vous avez besoin pour manger.*
- > *Dans quelles images, vous reconnaissez-vous ? Quelles images reflètent une situation connue ?*

Chacun est invité à regarder les images et à faire son choix mentalement en fonction de la question posée. Des cartes vierges sont également à disposition du groupe afin que les participants puissent exprimer une idée qui ne se retrouve pas parmi les images.

L'animateur invite ensuite chaque participant à s'exprimer quant à son choix. Les cartes sélectionnées sont placées au centre de la table.

Une fois que tout le monde s'est exprimé, les participants sont invités à relier les images par ensemble de sens. Pour ce faire, l'animateur demande :

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

En fonction du nombre de cartes non sélectionnées, l'animateur peut en placer une sur la table et demander aux participants de la commenter (que voyez-vous ?) et de la classer dans une des catégories créées ou dans une nouvelle.

Après avoir regroupé toutes les images, les participants sont invités à nommer les catégories.

L'animateur présente ensuite l'affiche aux personnes présentes en guise de conclusion : *« cette animation a permis de prendre conscience de la diversité des représentations et des préoccupations en matière d'alimentation. Ce qui est important pour l'un, ne l'est pas spécialement pour l'autre. L'exercice de catégorisation auquel vous vous êtes prêtés, vous a permis de réaliser que de nombreux facteurs influencent l'alimentation. Sur l'affiche, sont représentées cinq catégories de facteurs qui influencent l'alimentation : plaisirs, relations et émotions, identités et cultures, corps et normes de santé, ressources et environnement matériel, habitudes de vie. Bien sûr, ces catégories s'enchevêtrent et s'influencent mutuellement ».*



PISTE D'ANIMATION 3

S'exprimer et créer son propre imagier

MATÉRIEL

- > L'affiche
- > Un tableau pour noter les réponses des participants
- > Des magazines, revues, journaux pour y découper des images (en diversifiant les sources et les thématiques)⁴
- > De la colle, des ciseaux, des marqueurs

Déroulement de l'animation



Chaque participant est invité à répondre à la question suivante :

- > *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?*

⁴ - Ce matériel peut donner l'occasion de porter un regard critique sur les images utilisées dans la presse.

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 titre à ce groupe d'images, quel serait-il ?*

L'animateur peut ensuite montrer l'affiche aux participants et recueillir leurs réactions. Il pourra 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 ?*

L'animation peut se terminer par une synthèse de ce qui a été dit en proposant une définition de l'alimentation qui tient compte de ses multiples dimensions.

Entretien individuel

Les pistes d'animation ont été construites pour correspondre à des animations de groupe. Les différentes composantes de l'outil peuvent néanmoins être utilisées dans le cadre d'une relation inter-individuelle afin de créer un dialogue avec une personne autour de ses préoccupations ou de ce qui fait sens pour elle. L'imagier est particulièrement adapté à ce contexte.

L'utilisation de ces supports, en relation inter-individuelle, peut permettre par exemple au professionnel d'appréhender le contexte de vie de la personne et de percevoir les facteurs qui influencent ses pratiques alimentaires. Le professionnel peut ainsi adapter son discours en tenant compte des possibilités réelles de la personne à faire des choix favorables.

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.



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 (par exemple, 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...). Très simplement, en fin d'animation, l'animateur peut, par exemple, demander aux participants ce qui les a étonnés, ce qui les a plus particulièrement interpellés. Cette étape peut faire émerger une nouvelle préoccupation en lien avec l'alimentation, qui pourrait être ultérieurement travaillée par le groupe. 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 pourra encore être utilisée 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 et la confiance au sein du groupe, du temps disponible pour un projet, un sujet qui motive l'animateur.

Enfin, notons que les supports de l'outil peuvent également être utilisés au moment de l'évaluation d'une action en lien avec l'alimentation dans le but, par exemple, d'identifier les dimensions et les facteurs pris en compte par l'action, ceux sur lesquels il a été possible d'agir ou pas.

BIBLIOGRAPHIE

- > *Alimentation et précarité*, Dossier thématique, Bruxelles, Cultures&Santé, 2012, 40p.
Document en ligne : www.cultures-sante.be/index.php/nos-outils/dossiers-thematiques/253-alimentation-et-precarite.html [consulté le 28 mai 2015]
- > CESAR C. & DELAMAIRE C. (coord.), *Populations précarisées : l'accessibilité de l'alimentation*, Dossier, in : Santé de l'Homme (La), n°402, 2009, pp. 11-42.
Document en ligne : www.inpes.sante.fr/SLH/articles/index.asp [consulté le 28 mai 2015]
- > CORBEAU J-P. & POULAIN J-P., *Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité*, Toulouse, Éditions Privat, 2008, 209p.
- > FISCHLER C. & MASSON E., *Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Paris, Odile Jacob, 2008, 336p.
- > HOORNAERT C., *L'empowerment et la connaissance des savoirs et représentations comme leviers de santé : Alimentation et précarité*, in : Santé Conjugée, n°49, 2009, pp. 55-60.
Document en ligne : www.maisonmedicale.org/L-empowerment-et-la-connaissance.html [consulté le 28 mai 2015]
- > 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, 46p.
Document en ligne : www.kbs-frb.be/publication.aspx?id=295007&langtype=2060 [consulté le 28 mai 2015]
- > MONGEAU L. & alii, *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*, Québec, Ministère de la Santé et des Services Sociaux, 2012, 26p.
Document en ligne : mssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/b640b2b84246d64785256b1e00640d74/b714b7895b96ddb85257a39007547cf?OpenDocument [consulté le 28 mai 2015]
- > MONTANARI M., *Le manger comme culture*, Bruxelles, Éditions de l'Université de Bruxelles, 2010, 149p.
- > POULAIN J-P., *Sociologie de l'alimentation*, Paris, Puf, 2007, 287p.
- > *Questionner les représentations sociales en promotion de la santé*, Carnet méthodologique, Bruxelles, Cultures&Santé, 2013, 58p.
Document en ligne : www.cultures-sante.be/nos-outils/promotion-de-la-sante/questionner-les-representations-sociales-en-promotion-de-la-sante.html [consulté le 28 mai 2015]
- > TREFOIS P. & alii, *Partage et convivialité autour de la table*, Bruxelles, Question Santé, 2010, 19p.
Document en ligne : www.questionsante.be/outils/partage_convivialite.html [consulté le 28 mai 2015]
- > WIEVIORKA M. (dir.), *Se nourrir : L'alimentation en question*, Auxerre, Éditions Sciences Humaines, 2009, 284p.



Cultures & Santé

rue d'Anderlecht 148

1000 Bruxelles

+32 (0)2 558 88 10

info@cultures-sante.be

www.cultures-sante.be



www.cultures-sante.be