

FICHE PROGRAMME FORMATION

« Concevoir et animer des actions collectives d'éducation nutritionnelle auprès de populations en situation de précarité, en Ile-de-France »

Session de formation de 3 jours, en distanciel via « Zoom »,
9, 10, 11 octobre 2023

OBJECTIF DE FORMATION : permettre aux professionnels et bénévoles de concevoir et animer des actions collectives d'éducation nutritionnelle auprès de personnes en situation de précarité, en Ile-de-France

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES : la formation vise l'acquisition de capacités chez les personnes investies - acquisitions de savoirs, savoir-faire, savoir-être

- Expliquer le concept d'éducation nutritionnelle
- Expliquer les déterminants des comportements alimentaires et d'activités physiques
- Expliquer l'équilibre nutritionnel - les repères nutritionnels (alimentation et activités physiques)
- Expliquer le « nutriscore »
- Identifier des « astuces » pour une alimentation équilibrée avec un petit budget
- Expliquer les caractéristiques de l'animation/l'animateur d'actions collectives d'éducation nutritionnelle - la démarche éducative
- Resituer l'action d'animation dans une démarche projet
- Expliquer la structuration méthodologique d'une action collective sous forme de déroulé pédagogique
- Expliquer « techniques » « outils » d'animation
- Identifier des techniques et outils d'animations collectives d'éducation nutritionnelle et se projeter dans l'animation d'actions
- Echanger entre acteurs pour réfléchir aux pratiques

CONTENUS :

- Education nutritionnelle : valeurs, principes et méthodes d'action
- Déterminants des comportements nutritionnels (alimentation et activités physiques)
- Repères nutritionnels
- Programme National Nutrition Santé - PNNS 4
- Nutriscore
- Manger équilibré avec un petit budget
- Conception d'actions : démarche projet et structuration méthodologique d'actions sous forme d'un « déroulé pédagogique »
- Découverte de techniques et d'outils pédagogiques pour animer des actions collectives d'éducation nutritionnelle

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ? (Merci de vérifier que vous répondez aux prérequis)

- **Personnes et structures concernées** : tout professionnel ou bénévole des secteurs sanitaire, social, médico-social, éducatif, en Ile-de-France qui souhaite concevoir/animer des actions collectives d'éducation nutritionnelle
- **Prérequis (indispensables pour s'investir dans cette formation)** :
 - Vous concevez/animez ou vous souhaitez concevoir/animer des actions collectives d'éducation nutritionnelle
 - Vous agissez sur le territoire de l'Ile-de-France
 - Cette formation en distanciel nécessite un prérequis technique : être doté d'un ordinateur, une connexion internet, une caméra, un micro, des enceintes

POINT D'ATTENTION :

- Cette formation n'est pas une formation en diététique. Il s'agit d'une formation qui s'intègre dans le champ de la promotion de la santé, de l'éducation pour la santé et plus spécifiquement de l'éducation nutritionnelle.
- Si vous êtes formés en tant que diététicien nutritionniste, vous serez contactés par la référente de l'action de formation afin de s'assurer que vos attentes/besoins sont en adéquation avec les objectifs et les contenus de cette formation.

METHODES PEDAGOGIQUES MOBILISEES :

- Méthodes actives
- Alternance de séquences expositives en plénière et de séquences de découverte, réflexion, échanges, co-construction en sous-groupes
- Supports : diaporama, outils d'animation, sont travaillés tout au long de la formation et sont remis aux participants en format numérique par mail avant, pendant et à l'issue de la formation. Un « dossier du participant » sera communiqué par mail en amont de la formation. Il contiendra les supports de travail. Ce dossier devra être imprimé et/ou conservé sur chaque ordinateur afin de travailler facilement dessus pendant la formation en distanciel.

FORMATEURS :

- Mme Loyal DALI BALTA, diététicienne nutritionniste et chargée de projets – CODES93, spécialisée en promotion de la santé, éducation pour la santé, prévention, renforcement des compétences psychosociales
- Mme Anne-Laure DAULAIN, diététicienne nutritionniste et chargée de projets – CODES93, diplômée spécifiquement dans le champ de la promotion de la santé – l'éducation pour la santé – la démarche projet, le renforcement des compétences psychosociales
- Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice certifiée – CODES93, 16 années d'expérience, spécialisée en promotion de la santé-éducation pour la santé, méthodologie de projets, démarche qualité, ingénieries de formation/pédagogique/d'évaluation, animation, coordinations de programmes

REFERENT ADMINISTRATIF ET FINANCIER :

- M. Laurent BAUER, Directeur du CODES93

PROCHAINES DATES 2023 :

- **Lundi 9 octobre + mardi 10 octobre + mercredi 11 octobre 2023**

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

2

FORMATION « CONCEVOIR ET ANIMER DES ACTIONS COLLECTIVES D'EDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRES DES POPULATIONS EN SITUATION DE PRECARITE »

Sessions 2023/2024

Déploiement : CODES 93 - Financement : Agence Régionale de Santé Ile-de-France



DUREE DE LA FORMATION :

- **3 jours en distanciel** via « Zoom » (16h30 de formation + prévoir également 30 minutes pour renseigner le questionnaire d'inscription-d'auto-positionnement en amont de la session de formation, et 30 minutes pour renseigner le questionnaire d'évaluation à l'issue des trois jours de formation)
- **Il est impératif de s'investir tout au long des trois journées complètes**

HORAIRES DE LA FORMATION :

- **9h30-12h30, 13h30-16h00**

Nous vous remercions de vous connecter 10 minutes avant le démarrage de la session de formation

MODALITES : formation « inter¹ » en distanciel, via « Zoom »

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION :

- **En amont, lors de l'inscription :** validation des prérequis, auto-positionnement, diagnostic des situations de handicap et des besoins spécifiques, en ligne via un questionnaire « google form »
- **A l'issue de la formation** de trois jours : évaluation sommative, à l'écrit, individuelle et nominative - auto-évaluation de la satisfaction et du degré d'acquisition des capacités visées, en ligne, via « google form »
- **Tout au long de la formation :** évaluation formative pour suivre la progression dans les apprentissages
- **Fiche d'émargement** par demi-journée (identification via le « chat du Zoom » en distanciel)
- **Une attestation** de participation nominative sera remise à l'issue de la session de formation pour les professionnels qui se seront investis à l'intégralité de la formation et qui auront renseigné les questionnaires en amont et à l'issue de la session de formation

MODALITES ET DELAI D'ACCES/INSCRIPTIONS :

- Pour s'inscrire, veuillez renseigner le formulaire d'inscription en ligne via le site du Codes 93 <http://codes93.org/prochaines-formations/>
- Merci de vous inscrire au plus tard 6 jours avant le début de la session
- Vous recevrez une confirmation d'inscription au plus tard 5 jours avant la session de formation
- Si vous indiquez, au moment de votre inscription, des besoins d'aide et/ou d'aménagement alors le référent du Codes93 vous contactera individuellement (par mail et téléphone) pour élaborer ensemble des solutions et ainsi permettre l'accessibilité à la formation

VOUS SOUHAITEZ DES RENSEIGNEMENTS :

- Merci de contacter : Vanessa Dewallers, responsable pédagogique - formatrice CODES93

Par e-mail : vanessa.dewallers@codes93.org

- Vous pouvez également consulter le site web du CODES93 : www.codes93.org

¹ « Inter » : qui regroupe des personnes issues de différentes structures

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

FORMATION « CONCEVOIR ET ANIMER DES ACTIONS COLLECTIVES D'EDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRES DES POPULATIONS EN SITUATION DE PRECARITE »

Sessions 2023/2024

Déploiement : CODES 93 - Financement : Agence Régionale de Santé Ile-de-France



ACCESSIBILITE :

Le Codes93, organisme de formation engagé dans une démarche qualité, met en œuvre les moyens pour favoriser l'accessibilité aux formations pour les personnes en situation de handicap et/ou nécessitant des aides, des aménagements :

- En amont de la formation, lors de l'inscription, le Codes93 permet l'identification des situations de handicap et des besoins spécifiques. En fonction des besoins diagnostiqués, le Codes93 réalise, en co-construction avec la personne et les partenaires, des recherches de solutions.
- Pendant la formation et lors de l'évaluation, le Codes93 est vigilant à l'accessibilité des locaux (pour les sessions en présentiel) ainsi que l'accessibilité pédagogique.

Inscrit dans un travail en réseau, si le Codes93 ne parvient pas à adapter l'offre de formation à la situation, alors la personne sera accompagnée vers des partenaires afin que des solutions soient élaborées.

FINANCEMENT :

- L'action de formation est entièrement financée par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France
- Elle est gratuite pour les personnes qui s'y investissent

COMPLEMENTS D'INFORMATION :

Pour permettre le déroulement du distanciel dans les meilleures conditions, nous vous remercions de :

- Tester micro + caméra + haut-parleur avant le début de la session de formation
- Prévoir un écran par personne formée (et non pas un groupe de personnes pour un seul et unique écran)

Une journée de formation complémentaire est proposée par le CODES93 « Concevoir et animer des ateliers cuisine ».

- Elle se déroulera au mois de novembre 2023, en distanciel.
- Une fiche programme est élaborée ainsi qu'un formulaire d'inscription spécifique.
- Si vous êtes intéressés, nous vous remercions de consulter régulièrement le site du CODES93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi



Objectifs pédagogiques : impulser un climat favorable aux apprentissages – créer un groupe et une dynamique de groupe

1- En plénière, individuellement, identifier à l'écrit votre principal besoin pour cette formation (2 minutes)

2- Travaux en sous-groupes (maximum 5 groupes) :

1 minute par membre du groupe pour :

- Se présenter aux membres du groupe : nom-prénom-structure-fonction-population cible
- Partager son principal besoin pour cette formation
- Un membre du groupe note le besoin principal du groupe en une phrase.

3- Restitution en plénière

1 minute par sous-groupe : un "rapporteur" du groupe restituera en plénière l'attente principale partagée au sein du sous-groupe

Point d'attention : ce temps est très rythmé, il est nécessaire d'aller à l'essentiel rapidement pour tenir le temps imparti

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif pédagogique : expliquer le concept d'éducation nutritionnelle

1- Travaux en sous-groupes :

8 minutes = Lire individuellement les documents (je vous invite à répartir les textes à lire)

2- 10 minutes = collectivement au sein de votre sous-groupe

- Produire une définition de l'éducation nutritionnelle – ses objectifs
- Nommer les valeurs, principes de l'éducation nutritionnelle

Indications : il ne s'agit pas de recopier intégralement les contenus des documents du dossier documentaire mais de cibler, après échanges au sein de votre groupe, les éléments qui vous semblent essentiels pour vos pratiques professionnelles et bénévoles

3 - Restitutions en plénière

5 minutes = un premier groupe restitue la totalité de sa production, puis les autres groupes complètent

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi



Technique d'animation de la prochaine séquence avec la technique d'animation : « Abaque de Régnier »

Objectif : permettre l'expression des représentations et des savoirs sur un sujet ciblé

Déroulement : chacun est invité à exprimer s'il est d'accord ou pas d'accord pour chaque affirmation proposée (« lever la main » si vous êtes d'accord).

Objectif pédagogique : expliquer pourquoi l'être humain mange / bouge

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif pédagogique : définir l'équilibre nutritionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif pédagogique : expliquer activité physique, inactivité physique, sédentarité, sport

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

Objectif pédagogique : expliquer les compétences psychosociales

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de chaque capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable	Pas du tout capable	Un peu capable	Complètement capable
Expliquer pourquoi l'être humain mange, pourquoi il bouge			
Définir l'équilibre nutritionnel			
Expliquer : activité physique, inactivité physique, sédentarité, sport			
Expliquer les compétences psychosociales			

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi



Objectif pédagogique : expliquer les recommandations nutritionnelles (repères et fréquences de consommation)

1- En sous-groupes, à partir de vos connaissances, renseigner le tableau suivant :

	Ce que nous savons	Les questions que nous nous posons
Les familles d'aliments		
Les fréquences de consommation : combien d'aliments de chaque famille est-il recommandé de manger chaque jour ?		

2- Apport expositif en s'appuyant sur les productions des sous-groupes

Objectif pédagogique : expliquer les repères PNNS 4

1- Travaux en sous-groupes :

Collectivement au sein de votre sous-groupe

- Renseigner le tableau ci-dessous

Chaque sous-groupe renseignera une partie du tableau suivant les indications des formateurs

2 – En plénière, apport théorique en s'appuyant sur les productions des sous-groupes

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable d'expliquer les repères PNNS 4 :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

FORMATION « CONCEVOIR ET ANIMER DES ACTIONS COLLECTIVES D'EDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRES DES POPULATIONS EN SITUATION DE PRECARITE »

Sessions 2023/2024

Déploiement : CODES 93 - Financement : Agence Régionale de Santé Ile-de-France



AUGMENTER	Pourquoi ?	Comment faire ?	Recommandations
Les fruits et légumes			
Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...			
Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.			
Le fait maison			
L'activité physique			

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

12

ALLER VERS	Pourquoi ?	Comment faire ?	Recommandations
Les féculents complets			
Les poissons maigres et gras			
L'huile de colza, de noix et d'olive			
Les produits laitiers			
Les aliments de saison et les aliments produits localement			
Les aliments bio			

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

REDUIRE	Pourquoi ?	Comment faire ?	Recommandations
L'alcool	Non traité dans le cadre de cette formation		
Les produits sucrés et les boissons sucrées			
Les produits salés			
La charcuterie			
La viande			
Le temps passé assis			
Les produits avec un Nutri-Score D et E	Sera travaillé lors d'une prochaine séquence		

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

Objectif pédagogique : expliquer le nutriscore

Technique d'animation : « Mise en situation »

Objectif : permettre aux apprenants de jouer leurs propres rôles dans une situation (qui se rapproche des conditions réelles), avec un environnement plus sécurisé

Déroulement : Une personne ou plusieurs personnes sont invitées à jouer une scène qui sera objet d'analyse.

1- Parcourir individuellement le document (4 minutes)

2- Question en plénière (ou en sous-groupes en fonction du temps disponible) :

- **Comment expliqueriez-vous le nutriscore aux personnes auprès desquelles vous intervenez ?**

3- Compléments expositifs en s'appuyant sur les productions en sous-groupes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable d'expliquer le nutriscore :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

Objectif pédagogique : identifier des repères « trucs et astuces » pour une alimentation équilibrée avec un petit budget

1- Travaux en sous-groupes

10 minutes =

- Quels sont d'après-vous les « trucs et astuces » pour manger équilibré avec un petit budget ?

2- Apports et échanges en plénière à partir des productions des sous-groupes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable **d'identifier des repères « trucs et astuces » pour une alimentation équilibrée avec un petit budget** :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

Objectif pédagogique : Expliquer les caractéristiques de l'animation/l'animateur d'actions collectives d'éducation nutritionnelle - la démarche éducative

Ci-dessous mes prises de notes de « mes essentiels » pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable d'expliquer les caractéristiques de l'animation/l'animateur d'actions collectives d'éducation nutritionnelle - la démarche éducative

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

Objectif pédagogique : identifier les caractéristiques, besoins, demandes, difficultés, ressources de vos populations cibles (à partir de vos expériences de terrain)

1- En sous-groupes, à partir de vos expériences de terrain (15 minutes) : identifier en lien avec vos populations cibles et l'éducation nutritionnelle :

- Caractéristiques ?
- Problèmes de santé ?
- Besoins estimés par des professionnels ?
- Demandes exprimées par les populations cibles ?
- Difficultés rencontrées par les populations cibles ?
- Ressources sur lesquelles les populations cibles peuvent s'appuyer ?

2- Restitution (organisée en fonction du temps disponible)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif pédagogique : définir vos objectifs pédagogiques pour vos actions collectives d'éducation nutritionnelle

1- (20 minutes) en sous-groupes, produire vos objectifs pédagogiques :

A l'issue de mes animations, l'individu sera capable de...

- Savoir : citer, nommer, expliquer...
 - Savoir-faire : analyser, mettre en lien, produire, construire...
 - Savoir-être : accueillir, exprimer...
- Au sein du groupe, vous pouvez identifier des objectifs pédagogiques différents, dans ce cas, noter les tous.
- Vous pouvez dès maintenant avoir une idée d'une "progression pédagogique" ou pas. Si oui, alors notez là.

2- (10 minutes par sous-groupe) : partagez en plénière les objectifs pédagogiques produits par chaque sous-groupe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAPPELS - ZOOM SUR :
DEFINIR UN OBJECTIF PEDAGOGIQUE POUR CHAQUE SEQUENCE DE VOTRE ANIMATION

Intervenir en éducation pour la santé nécessite de viser à l'échelle de l'individu des acquisitions de capacités à trois niveaux :

- ➔ Savoirs (connaissances théoriques)
- ➔ Savoir-faire (capacité à réaliser concrètement une tâche)
- ➔ Savoir être ou savoir-faire comportementaux (un ensemble de manières d'agir et de capacités relationnelles, parfois nommé « qualité personnelle »)

« Tous ces niveaux peuvent se combiner entre eux et il est important d'être au clair avec ce que l'on attend d'une action. C'est seulement si l'on travaille sur la durée, aux différents niveaux et dans les différents domaines que l'on peut espérer contribuer à une évolution des personnes vers des comportements plus favorables à leur santé. »

Un objectif pédagogique :

- Décrit une capacité attendue et observable/mesurable en cours ou en fin d'intervention
- Doit être précis
- Doit pouvoir être évalué
- Doit être rédigé sous la forme « à la fin de la séquence, le stagiaire sera capable de + verbe d'action + description précise
- Décrit un résultat attendu d'un apprentissage, la personne pourra prouver qu'elle a appris
- Décrit le résultat concret que le formateur/l'animateur attend au terme de l'apprentissage
-

Voici une liste de verbes (non exhaustive ni limitative) pouvant être utilisés lors de la rédaction des objectifs :

- Acquisition de savoirs : citer, copier, décrire, définir, nommer...
- Acquisition de savoir-faire : mettre en œuvre, utiliser, identifier, différencier, rechercher, créer, produire, rassembler, mettre en lien...
- Acquisition de savoir-être : accueillir, écouter, communiquer, persuader, accompagner, animer, aider...

Ci-dessous, rappel de la structuration d'un « déroulé pédagogique »

SEQUENCE	DUREE	OBJECTIF PEDAGOGIQUE <i>Il s'agit de formuler des objectifs d'acquisition de capacités : « A l'issue de la séquence, l'apprenant sera capable de... » Il s'agit d'acquisition de savoir, de savoir-faire ou de savoir-être Une séquence = un objectif pédagogique</i>	CONTENU <i>Il s'agit ici d'écrire explicitement : les principaux éléments- contenus qui seront abordés et de formuler en quelques lignes les consignes qui seront énoncées aux apprenants</i>	TECHNIQUE PEDAGOGIQUE <i>Indiquer le nom de la technique d'animation choisie Choisir une technique d'animation par séquence</i>	OUTIL PEDAGOGIQUE <i>Indiquer le nom de l'outil d'animation choisi Choisir un outil d'animation par séquence</i>	EVALUATION

...

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable **de structurer une action collective sous forme de déroulé pédagogique** :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

Objectifs pédagogiques :

Définir « technique » « outil » pédagogique

Expliquer les critères de choix des techniques et outils pédagogiques

Ci-dessous mes prises de notes de « mes essentiels » pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable **d'expliquer « techniques et outils pédagogiques » et les critères pour les choisir :**

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

Objectifs pédagogiques :

Identifier des outils et techniques d'animation pour vos actions collectives d'éducation nutritionnelle

Se projeter dans la structuration/l'animation de vos actions collectives

En sous-groupes, pour chaque ressource contenue dans ce dossier du stagiaire,

- Prendre quelques minutes, individuellement, la parcourir, prendre connaissance des contenus
- Réfléchir ensemble, échanger des idées, se poser des questions et y répondre collectivement, notamment :
 - ✓ Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions collectives auprès des populations auprès desquelles nous intervenons ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?
 - ✓ Quels atouts ?
 - ✓ Quels points de vigilance ?
 - ✓ Quelles adaptations possibles notamment en fonction des caractéristiques des populations auprès desquelles chacun intervient ?

POINT D'ATTENTION :

- Dans ce dossier stagiaire tous les guides/fiches/outils pédagogiques sont des ressources fiables et téléchargeables gratuitement sur internet.
- Ils ne figurent que partiellement dans ce dossier. Il est donc recommandé d'aller les télécharger dans leur intégralité suite à la formation.

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, avez-vous **découvert des guides/fiches/techniques/outils pédagogiques en éducation nutritionnelle** :

- Pas du tout
- Un peu
- Complètement

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

FORMATION « CONCEVOIR ET ANIMER DES ACTIONS COLLECTIVES D'EDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRES DES POPULATIONS EN SITUATION DE PRECARITE »

Sessions 2023/2024

Déploiement : CODES 93 - Financement : Agence Régionale de Santé Ile-de-France



...

Fiche pédagogique : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique	

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

25

FORMATION « CONCEVOIR ET ANIMER DES ACTIONS COLLECTIVES D'EDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRES DES POPULATIONS EN SITUATION DE PRECARITE »

Sessions 2023/2024

Déploiement : CODES 93 - Financement : Agence Régionale de Santé Ile-de-France



...

Fiche pédagogique : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique	

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

26

FORMATION « CONCEVOIR ET ANIMER DES ACTIONS COLLECTIVES D'EDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRES DES POPULATIONS EN SITUATION DE PRECARITE »

Sessions 2023/2024

Déploiement : CODES 93 - Financement : Agence Régionale de Santé Ile-de-France



...

Fiche pédagogique : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique	

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

27

FORMATION « CONCEVOIR ET ANIMER DES ACTIONS COLLECTIVES D'EDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRES DES POPULATIONS EN SITUATION DE PRECARITE »

Sessions 2023/2024

Déploiement : CODES 93 - Financement : Agence Régionale de Santé Ile-de-France



Fiche pédagogique : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique	

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

28

FORMATION « CONCEVOIR ET ANIMER DES ACTIONS COLLECTIVES D'EDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRES DES POPULATIONS EN SITUATION DE PRECARITE »

Sessions 2023/2024

Déploiement : CODES 93 - Financement : Agence Régionale de Santé Ile-de-France



...

Fiche pédagogique : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique	

DOSSIER DOCUMENTAIRE – SUPPORTS DE TRAVAIL FORMATION

Producteur : Codes93 - Date d'actualisation du document : 29/09/2023

Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

29

Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J1

A l'issue de la première journée, quels sont « mes essentiels » ?

Ce qui me sera utile pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles, pour mes actions, ce qui me semble essentiel...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J2

A l'issue de la deuxième journée, quels sont « mes essentiels » ?

Ce qui me sera utile pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles, pour mes actions, ce qui me semble essentiel...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J3

A l'issue de la troisième journée, qu'est-ce qui me sera particulièrement utile pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles, pour mes actions auprès des populations auprès desquelles j'interviens ? En quoi cette formation a-t-elle répondu à mes besoins, mes attentes ? Quelles suites je souhaiterais à cette formation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MERCI DE RENSEIGNER LE QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION EN LIGNE EN SUIVANT LE LIEN QUI VOUS A ETE COMMUNIQUE PAR L'INTERVENANT.

Vous recevrez une attestation de participation si vous avez été investi tout au long de la formation et si vous avez renseigné ce questionnaire d'auto-évaluation à l'issue de la formation.

Merci de votre investissement

CODES 93 – Comité d'éducation pour la santé

www.codes93.org

Pour consulter les offres de formation du Codes 93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>

Pour recevoir les offres de formation du Codes93 directement sur votre boîte mails :

<https://codes93.org/newsletter/>

Le petit CABAS 2.0

Conseils • Alimentation • Bien-être • Activité physique • Santé



Outil d'intervention en éducation et promotion de la santé auprès des enfants de 6 à 11 ans

Pour assurer ces différents rôles l'animateur doit avoir **une posture d'écoute, d'accompagnement et d'orientation** :

- impliquer les enfants dans une démarche ludique et participative,
- favoriser les interactions dans le groupe,
- favoriser la réflexion et la confrontation de points de vue,
- ne pas culpabiliser, ne pas imposer de norme ou de discours unique,
- instaurer un climat de coopération et non de compétition (par ex., les ateliers ne seront pas notés),
- apporter des connaissances actualisées et validées,
- ne pas obliger les enfants à prendre la parole mais les inviter à exprimer leur avis,
- ne pas interrompre celui qui parle, ni monopoliser la parole,
- accepter que chacun ressente les choses différemment, exprime des avis divergents.

4. Concevoir et animer un programme d'éducation nutritionnelle

↳ Une éducation nutritionnelle ou une éducation au goût ?

→ **L'éducation pour la santé appliquée à la nutrition** correspond à l'**éducation nutritionnelle**. A savoir, le terme "nutrition" prend en compte les entrées d'énergie (alimentation) et les sorties d'énergie (niveaux d'activité physique et de sédentarité, qualité du sommeil...). Il s'agit d'un processus qui peut démarrer dès la petite enfance et se poursuivre tout au long de la vie.

L'éducation nutritionnelle est un ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incite les individus à devenir acteur de leur bonne santé, à identifier comment y parvenir, à agir à son niveau individuellement et collectivement pour conserver la santé et à recourir à une aide en cas de besoin. Elle doit permettre aux individus de faire des choix éclairés et de développer des habitudes de vie en termes d'alimentation et de pratique d'activités physiques favorables à la santé⁸.

→ **L'éducation au goût⁹ est un des volets de l'éducation nutritionnelle** et de la politique éducative de santé. L'éveil au goût permet le développement chez l'enfant de la capacité à apprécier des saveurs différentes, à les différencier et à parler de ses sensations mais permet également de valoriser le patrimoine culinaire et les produits de haute qualité nutritionnelle, et de sensibiliser aux modes de production et à la saisonnalité des produits.

↳ Cheminement pédagogique

Le cheminement pédagogique sera de préférence construit selon la progression suivante :

- **S'interroger** sur l'alimentation et l'activité physique (ce que les enfants en connaissent, ce qu'ils en pensent, leurs représentations, leurs habitudes et comportements...).
- **Connaître et comprendre les aliments**, ce qui influence nos choix et comportements (s'informer, repérer, découvrir, développer des savoir-faire...).
- **Agir, construire et faire des choix** dans des mises en situation (par exemple la composition des menus).

8. Dictionnaire des cultures alimentaire. Poulain JP. Paris : Editions Puf. 2012

9. Pour en savoir plus : ANEGJ – association nationale pour l'éducation au goût des jeunes



Pour une Éducation NUTRITIONNELLE

Agence Régionale de Santé Normandie - Promotion Santé Normandie

Référentiel

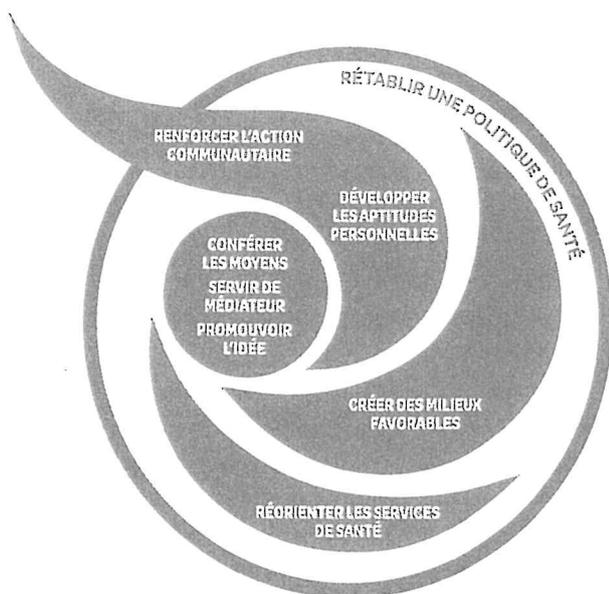
à destination des intervenants
dans et hors milieu scolaire

Novembre 2019



SITUER L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Une nouvelle approche de la santé



Source : Charte d'Ottawa

La charte d'Ottawa, issue de la première conférence internationale sur la promotion de la santé en 1986, représente la référence en matière de promotion de la santé et en est, de fait, le texte fondateur. Cette charte a pour but de réaliser l'objectif de la « santé pour tous ». Cette charte présente les conditions favorables à la santé en termes de logement, d'éducation, de ressources financières, de justice, d'équité etc.

Depuis la charte d'Ottawa, entre autres, la santé ne s'entend plus seulement sous l'angle médical, ne faisant plus des médecins les seuls interlocuteurs pertinents pour aborder cette thématique. En effet, les professionnels de la prévention, du social et de l'éducation sont considérés comme des personnes-ressources qui participent individuellement et collectivement et selon leur niveau d'implication à favoriser auprès des populations le développement de comportements favorables à la santé.

L'éducation nutritionnelle

L'éducation nutritionnelle vise à permettre à l'enfant, ou au jeune, d'acquérir des compétences pour prendre en main sa propre santé.

Si elle comprend à la fois une éducation alimentaire et des aspects concernant l'activité physique comme facteur de bien-être et de santé, elle ne prend tout son sens qu'insérée dans une démarche globale de promotion de la santé.

Le milieu familial joue un rôle prédominant dans la petite enfance concernant l'alimentation en tant que fait culturel¹, mais l'élargissement du cercle relationnel oriente tout autant le comportement alimentaire de l'enfant que la famille.

Ainsi, pour développer l'acquisition des savoirs et compétences qui permettront aux enfants de faire des choix éclairés et responsables en santé, l'éducation nutritionnelle devra se développer :

- › au sein de différents milieux, d'abord et surtout familial mais aussi associatif, sportif ou scolaire, sans oublier la contribution des médias, notamment la télévision
- › en articulation avec ce qui est dispensé dans les lieux de vie de l'enfant (famille, écoles, accueils collectifs...)
- › en fonction du stade de développement de l'enfant ou de l'adolescent
- › dans la durée (ex : tout au long de la scolarité).

L'éducation nutritionnelle c'est donc « toute combinaison de stratégies éducatives renforcée par des appuis environnementaux et conçue pour faciliter des choix alimentaires et l'adoption volontaire d'autres comportements liés à l'alimentation et à la nutrition propres à assurer la santé et le bien-être. L'éducation nutritionnelle prend des chemins multiples et demande des actions aux niveaux des personnes, des collectivités et des pouvoirs publics. »²

¹C'est, avec la langue, une des caractéristiques qui définit le milieu d'un groupe social. Les enfants vont en effet adopter de manière durable les habitudes alimentaires de leur famille et de leur groupe social. Ils assimilent les codes en vigueur comme les heures des repas, le mode de préparation, le répertoire des saveurs, les habitudes de table...

²Contento, 2007 - Contento, I.R. 2007. Nutrition education: Linking theory, research, and practice. Sudbury (Massachusetts, États-Unis): Jones et Bartlett.

PRINCIPES D'ACTION

Selon quels principes agir ?

L'éducation nutritionnelle s'inscrit, dans le cadre de la **promotion de la santé**, dans une **approche globale**. Elle doit être comprise dans l'ensemble de ses composantes et non pas uniquement réduite aux connaissances alimentaires. Elle prend en compte une multitude d'aspects (dimensions physiques, psychologiques, sociales, économiques, politiques et culturelles).

Il est indispensable de ne pas se focaliser uniquement sur les éventuels risques et leur prévention. En effet, il est nécessaire d'avoir une **approche positive**, en abordant la nutrition en termes de « **bénéfices et de potentialités** ». L'approche retenue devrait permettre aux jeunes de faire des choix responsables, sûrs et satisfaisants concernant leurs pratiques nutritionnelles.

PRINCIPES POUR UNE ÉDUCATION NUTRITIONNELLE DE QUALITÉ



L'éducation nutritionnelle se doit de :

- › Être adaptée à l'âge, au niveau de développement et aux capacités intellectuelles des enfants et des jeunes.
- › Être mise en place de manière continue dans le temps dans une logique de parcours éducatif en santé.
- › Être réaliste et être en phase avec les réalités socioculturelles du public et ainsi ne pas renforcer les inégalités sociales de santé.
- › Avoir une approche pluridisciplinaire et intersectorielle en faisant intervenir différentes catégories de professionnels.
- › Être fondée sur l'égalité des sexes, l'autodétermination et l'acceptation de la diversité.
- › Soutenir les ressources et les compétences des individus.
- › Respecter la sphère privée des enfants et des jeunes et instaurer un climat de confiance mutuelle.
- › Être basée sur des informations précises et scientifiquement étayées.
- › Être pensée pour et par les jeunes en valorisant leur participation, favorisant les interactions et en valorisant les compétences développées.
- › Inclure les familles des jeunes enfants et les faire participer.
- › Être fondée sur une approche citoyenne et respectueuse de la dignité humaine.
- › Donner du sens aux savoirs et permettre à l'enfant de développer des compétences qu'il pourra mobiliser tout au long de sa vie.
- › Assurer une réelle progressivité des apprentissages par un travail collaboratif des équipes éducatives et garantir une cohérence entre tous les acteurs impliqués.
- › Rester vigilant au risque de stigmatisation des personnes en surpoids ou en obésité lors de la mise en oeuvre des actions.

Intégrer une démarche méthodologique de qualité

Les prérequis de l'intervention

Les interventions doivent répondre à certaines règles et ne pas être effectuées au hasard. Ainsi, il est nécessaire de privilégier des petits groupes et de s'assurer de la disponibilité du public, c'est-à-dire, s'assurer que le lieu et le moment choisis pour intervenir sont propices au bon fonctionnement de l'intervention.

De plus, il est fondamental pendant l'intervention, de se placer dans une attitude de bienveillance, de non-jugement, de non-stigmatisation et de confiance. Enfin, au début de l'intervention il sera important que l'intervenant se présente, donne le contexte de l'intervention, les règles de vie et de fonctionnement du groupe, les objectifs et pour finir le déroulé de l'action.



**Le Nutri-Score pour mieux
manger en un coup d'œil.**



Le Nutri-quoi ?

Le Nutri-Score, vous l'avez surement déjà vu : c'est ce petit logo sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables.

Il a été mis au point par des équipes de recherche indépendantes composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes. Le score de A à E attribué aux produits est calculé en fonction des nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs...) et des nutriments à limiter (calories, acides gras saturés, sucres, sel).

Le logo Nutri-Score est donc bien utile pour choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle, mais il soulève parfois des questions. Voici quelques explications pour bien l'utiliser et mieux manger au quotidien.



Pourquoi utiliser le Nutri-Score?

L'idéal pour avoir une alimentation plus favorable à la santé est d'essayer de suivre les recommandations alimentaires au dos de cette brochure.

Dès qu'on le peut, il est préférable de cuisiner des plats maison, à base d'aliments bruts, de préférence de saison et produits localement.

Mais par manque de temps ou d'envie, ce n'est pas toujours possible... C'est là que le Nutri-Score est utile : il permet de repérer en un coup d'œil les produits de meilleure qualité nutritionnelle. Pratique ! À condition de bien l'utiliser.



BON À SAVOIR!

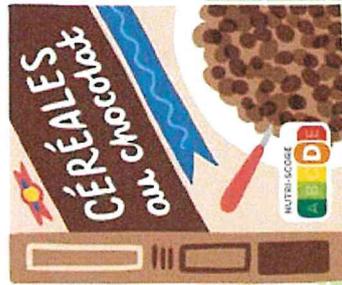
Le Nutri-Score n'est pas obligatoire, les entreprises l'affichent dans le cadre d'une démarche volontaire.

Comment bien utiliser le Nutri-Score ?

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- **Comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie.**

Par exemple, au rayon céréales du petit-déjeuner, les scores varient entre A et E. Évitez plutôt celles avec un score D ou E.



- **Comparer un même produit de différentes marques.**

Par exemple, les plats de lasagnes à la bolognaise peuvent être notés A, B, C, ou même D selon les marques. Choisissez plutôt les mieux classés.



- **Comparer des produits qui se consomment à la même occasion.**

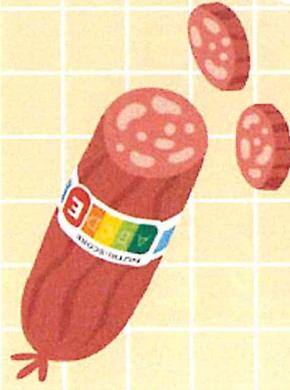
En entrée, en plat, en dessert, au petit-déjeuner, au goûter. Par exemple, pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.



Faut-il consommer uniquement des produits Nutri-Score A et B ?

Au quotidien, ne cherchez pas à consommer que des produits Nutri-Score A et B !

Les aliments classés D et E peuvent tout à fait s'inscrire dans une alimentation équilibrée, à condition de les consommer en petite quantité et pas trop souvent.



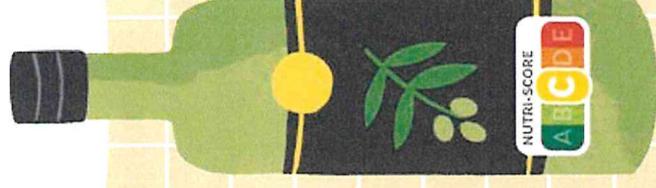
BON À SAVOIR !

Pour vous aider à mieux manger en toute occasion, le Nutri-Score se développe aussi sur les plats proposés dans les menus des restaurants d'entreprises et dans la restauration rapide.

Un Nutri-Score C c'est bon ou mauvais ?

Le Nutri-Score permet de comparer la qualité nutritionnelle des produits au sein d'un même rayon ou qui se mangent à la même occasion.

Pour un yaourt, un Nutri-Score C n'est pas un très bon score, car il en existe beaucoup qui sont A ou B. Mais pour une huile, le Nutri-Score C est le meilleur score possible. Les huiles d'olive, de colza, de noix classées C sont les plus favorables d'un point de vue nutritionnel.



Un Nutri-Score C, ce n'est donc pas forcément bon ou mauvais: tout dépend du produit.

Pourquoi certains produits, comme les frites, sont Nutri-Score A ?



Le Nutri-Score est calculé sur le produit tel qu'il est vendu.

Les frites surgelées, ce sont juste des pommes de terre coupées en bâtonnets. Cuites au four, elles restent A. Ce sont l'huile de friture, le sel, le ketchup ou la mayonnaise que l'on ajoute qui vont modifier le score.

Alors en plus de choisir le meilleur Nutri-Score il faut aussi faire attention à la façon dont vous cuisinez les produits, ou la façon dont vous les accompagnez.

Le Nutri-Score prend-il en compte les additifs, et les pesticides ?

Le Nutri-Score évalue la qualité nutritionnelle des aliments.

Mais il ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticides. Pourquoi ? Parce que nous n'avons pas encore de données scientifiques suffisantes pour intégrer toutes ces dimensions dans un même score.



Alors en plus de choisir le meilleur Nutri-Score il faut aussi faire attention à la façon dont vous cuisinez les produits, ou la façon dont vous les accompagnez. Et pour limiter les aliments ultra-transformés, le mieux est de cuisiner le plus possible maison ! Et si vous le pouvez, privilégiez les fruits, légumes, légumineuses secs et féculents bio.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.



TOUTES LES
FICHES SONT
DISPONIBLES
EN LIGNE



Malette pédagogique Opticourses®

Livret introductif

Introduction 01. Opticourses® :
toute une histoire (par Nicole Darmon)

Introduction 02. Présentation
du programme Opticourses® et résumé
de ses fondements scientifiques

Introduction 03. Protocole complet
d'un atelier Opticourses®

Introduction 04. Séance « Quoi de neuf » :
évaluation qualitative à 3 mois

Introduction 05. Mettre en œuvre
le programme Opticourses® : le témoignage
d'une professionnelle (par Sandra Bonnet)

sommaire



TOUTES LES
FICHES SONT
DISPONIBLES
EN LIGNE



Activités pédagogiques

Activité 1. Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires

Fiche activité A1

Fiche argumentaire Ar1a. Saisie et analyse des approvisionnements alimentaires

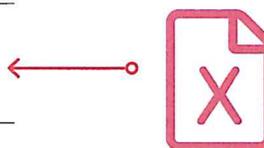
Fiche argumentaire Ar1b. Interprétation de l'analyse des approvisionnements alimentaires

Fiche argumentaire Ar1c. Restitution de l'analyse des approvisionnements alimentaires

Outil O1a. Carnet des approvisionnements alimentaires

Outil O1b. Tableur pour la saisie et l'analyse des tickets de caisse (fichier Excel)

Fiche synthèse S1. Suivi de l'objectif d'évolution des approvisionnements

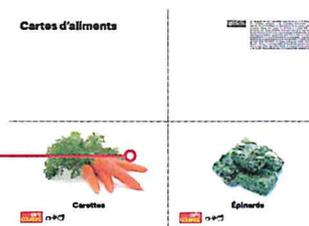


Activité 2. Catégorisation des aliments

Fiche activité A2

Outil O2. Cartes d'aliments

Fiche synthèse S2



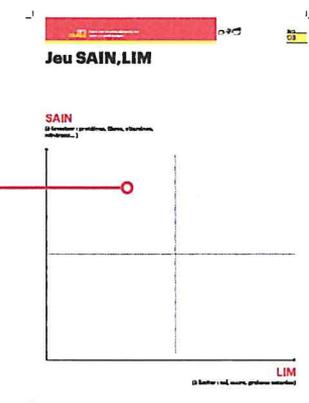
Activité 3. SAIN,LIM

Fiche activité A3

Fiche argumentaire Ar3. Qu'est-ce que le système SAIN,LIM ?

Outil O3. Jeu SAIN,LIM

Fiche synthèse S3



Sommaire



Activité 4. Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie

Fiche activité A4

Outil O4. Dépliant « Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie »



Ces outils proposent des aliments qui sont généralement de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix au sein de leur catégorie d'aliments.

Activité 5. Prix seuils

Fiche activité A5

Outil O5. Livret « Prix seuils »



Activité 6. Dégustation à l'aveugle

Fiche activité A6

Fiche argumentaire Ar6a. Comment aborder la question des produits d'entrée de gamme dans les ateliers Opticourses®

Fiche argumentaire Ar6b. Comparaison des compositions nutritionnelles et des prix (fichier excel)

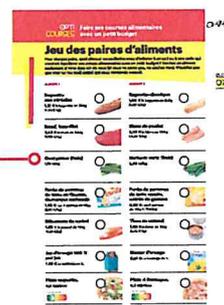


Activité 7. Paires d'aliments

Fiche activité A7

Outil O7. Jeu des Paires aliments

Fiche synthèse S7



Sommaire



Fiche Activité A2

Catégorisation des aliments

ACTIVITÉ

02

L'Activité n° 2 est composée de :

- La fiche Activité A2 : Catégorisation des aliments
- L'outil O2 : Cartes d'aliments (outil en format A4 à découper selon les pointillés)
- La fiche S2 : Synthèse de l'Activité n° 2

Objectifs de l'activité

À l'issue de l'activité, les participant-e-s seront capables de :

- > comprendre qu'il est possible de regrouper les aliments selon différents critères,
- > comprendre les limites des catégorisations,
- > connaître les catégories d'aliments utilisées pour l'activité « Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires » (Activité n° 1).

Pré-requis et niveau de l'animateur-trice

- > Avoir des compétences en diététique et en nutrition.

Contexte

- > **Public** : tout public.
- > **Format** : collectif.
- > **Pré-requis du public** : pas de pré-requis nécessaire.

Durée

De 30 minutes à 1h.

Matériel nécessaire

- > Plusieurs jeux de cartes représentant des aliments génériques (outil O2 : 1 jeu par sous-groupe de personnes).
- > Un paper-board ou un tableau blanc.

- > Des marqueurs de couleur.
- > La fiche synthèse S2.
- > Éventuellement de la pâte adhésive pour fixer les cartes d'aliments sur un tableau lors de la synthèse.

Déroulement

Introduire et présenter les objectifs de la séance.

Proposer l'activité sous forme de jeu.

Selon le nombre de participant-e-s, proposer la création de 2 ou 3 sous-groupes de personnes qui se réuniront chacun autour d'une table.

Distribuer un jeu de cartes à chaque sous-groupe de participant-e-s et leur demander d'étaler l'ensemble des cartes (au hasard) sur la table.

Énoncer la consigne : « Sur la table sont étalées des cartes représentant des aliments. Ensemble (ou en sous-groupes), vous devez regrouper les aliments qui ont un même intérêt nutritionnel (c'est-à-dire qui apportent les mêmes éléments à votre corps) et vous devez donner un nom à chacune des catégories d'aliments que vous avez constituées ».

Expliquer la consigne, si besoin avec d'autres mots, en précisant la notion d'intérêt nutritionnel mais sans jamais donner d'exemples ou de réponses. Il est important de laisser les personnes exprimer leurs propres représentations sur les aliments et sur la façon de les catégoriser.

Au fur et à mesure de leur réflexion, écrire sur le paper-board (ou sur le tableau blanc) les différentes catégories d'aliments formées par les



personnes, les noms qu'elles donnent à ces catégories et les aliments qu'elles y rangent. Inviter les personnes à argumenter leurs choix. Ne pas hésiter à tout écrire, même ce qui peut vous sembler être une erreur. La synthèse ne se fera que dans un deuxième temps, ne pas brûler les étapes et ne pas commenter les réponses.

Si les personnes ne sont pas d'accord entre elles, hésitent ou ne savent pas, essayer de trouver un consensus, sinon laisser les cartes qui posent problème de côté et en débattre à la synthèse.

Une fois que toutes les cartes d'aliments sont classées par les participant·e·s, faire une synthèse collective à l'aide de la fiche « Synthèse » S2. Cette fiche se base sur des catégories d'aliments couramment utilisées en nutrition, qui sont également les catégories utilisées pour l'activité « Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires » (Activité n° 1). Pour chaque catégorie d'aliments de la fiche S2, donner son nom, les aliments qu'elle contient et les raisons pour lesquelles ces aliments ont été réunis dans cette catégorie. Indiquer notamment les nutriments emblématiques apportés par chaque catégorie de la fiche S2 et leur intérêt pour l'organisme et pour la santé.

Souligner les limites des catégorisations d'aliments en général mais aussi de celle de la fiche S2 utilisée pour la synthèse collective de l'activité. En vous basant sur les différents regroupements proposés par les participant·e·s, faire remarquer qu'il peut y avoir plusieurs façons de catégoriser les aliments, et que ces regroupements dépendent des critères retenus (usage, couleur, type de transformation,...).

À partir d'exemples (lentilles, noix, maïs, petits pois, saucisson, desserts lactés sucrés...), montrer que des aliments très différents peuvent être rangés dans une même catégorie. Par exemple, dans les catégories utilisées pour la synthèse collective, la sardine et le jambon ont été réunis dans une seule catégorie appelée « Viandes, œufs, poissons et produits de

la pêche », car malgré les différences nutritionnelles des aliments de cette catégorie, ce sont tous des produits animaux habituellement utilisés en cœur de repas. Expliquer que, quand les catégories rassemblent des aliments trop différents, on peut avoir recours à des familles d'aliments. Donner un ou plusieurs exemples de familles d'aliments, par exemple les poissons gras comme la sardine sont souvent considérés séparément, car ils apportent des nutriments spécifiques comme les acides gras oméga-3 à longue chaîne et la vitamine D, qu'on ne trouve pas, ou pas en quantité suffisante, dans les autres poissons ou dans la viande.

Points importants

Ce jeu est accessible à tous les publics, même ceux ayant des difficultés à lire (images).

Ce jeu permet aux participant·e·s d'exprimer leurs représentations sur les aliments et sur les différentes façons de les regrouper.

Ce jeu favorise les échanges et l'interaction entre les participant·e·s et avec l'animateur·trice ; il permet de créer une dynamique collective.

Précautions & Postures

Faire des sous-groupes de personnes si le nombre de participant·e·s est trop important.

Ne pas hésiter à demander l'avis de chacun·e et solliciter celles et ceux qui ne s'expriment pas ou peu.

Laisser le temps aux participant·e·s de s'exprimer et d'expliquer les raisons de leur classement. Rassurer les participant·e·s sur leurs choix car il n'existe pas de vérité absolue en matière de catégorisation des aliments. Par exemple, la classification par (macro)-nutriments n'est pas fautive.

Respecter les représentations de chacun·e et adapter votre discours en fonction des connaissances des participant·e·s pour ne pas les déstabiliser.

Rester neutre en tant qu'animateur·trice.

ACTIVITÉ

A2



Évaluation

S'assurer que l'objectif est atteint, soit en collectif soit en individuel, selon les possibilités. Demander, par exemple, de classer d'autres aliments que ceux du jeu de cartes O2.

Pour aller plus loin et/ou variantes

Il est possible de réaliser des variantes à ce jeu : par exemple adapter les cartes d'aliments au public, faciliter le jeu ou au contraire y introduire des difficultés. Penser aussi à introduire des aliments surgelés et/ou en conserve dans les aliments à classer. Cependant, tous les aliments représentés doivent être génériques, c'est-à-dire sans marque ni label.

Selon les publics et contextes, d'autres types de classements peuvent être introduits : selon les rayons des magasins, selon les repas de la journée... Ces catégorisations pourront illustrer qu'il existe plusieurs façons de regrouper les aliments.

Chaque intervenant-e est libre d'utiliser soit les cartes proposées soit d'autres outils dans la mesure où les objectifs de l'activité sont respectés.

En complément, il est possible de consulter le site du Programme National Nutrition Santé (www.mangerbouger.fr) et de distribuer des documents de Santé Publique France. Dans ce cas, faire remarquer que la catégorisation utilisée par le PNNS est différente de celle de la catégorisation de la fiche S2 utilisée pour la synthèse. Ainsi, le PNNS place le poisson dans une sous-catégorie à part, au sein d'une plus grande catégorie d'aliments à « augmenter ». En effet, la catégorisation du PNNS a été conçue de façon à pouvoir communiquer au grand public des recommandations de consommation alimentaire (« augmenter », « réduire », « aller vers »), et ne vise pas forcément à classer la totalité des aliments (par exemple, les œufs et le pain blanc ne sont pas classés par le PNNS car ce sont des aliments pour lesquels il n'existe pas de recommandation spécifique de consommation).

ACTIVITÉ

A2

Fiche Activité A2 Catégorisation des aliments



Fiche synthèse S2

Catégorisation des aliments

ACTIVITÉ

A2

Fruits, légumes et fruits à coques

Poireaux



Courgettes



Pomme



Noix



Haricots verts



Orange



Epinards



Dessert de fruits sans sucres ajoutés



Fiche synthèse S2 Catégorisation des aliments



Produits céréaliers et autres féculents

ACTIVITÉ

A2

Pommes de terre



Pâtes ordinaires



Pain complet



Riz blanc



Fiche synthèse S2 Catégorisation des aliments

Légumes secs

Pois chiches



Lentilles





Viandes, œufs, poissons et produits de la pêche

ACTIVITÉ

A2

Sardines



Steak haché 10 %



Œufs



Jambon



Fiche synthèse S2 Catégorisation des aliments

Produits laitiers

Lait



Emmental



Yaourt aux fruits





Huiles, autres matières grasses et assaisonnements

ACTIVITÉ

A2

Huile d'olive



Crème fraîche entière



Beurre



Fiche synthèse S2 Catégorisation des aliments

Plats préparés et produits salés

Pizza



Chips



Paëlla





Produits gras et sucrés

ACTIVITÉ

A2

Chocolat liégeois



Céréales au chocolat



Quatre quart



Muesli



Boissons

Jus d'orange



Boisson « light »



Soda



Fiche synthèse S2 Catégorisation des aliments

conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).

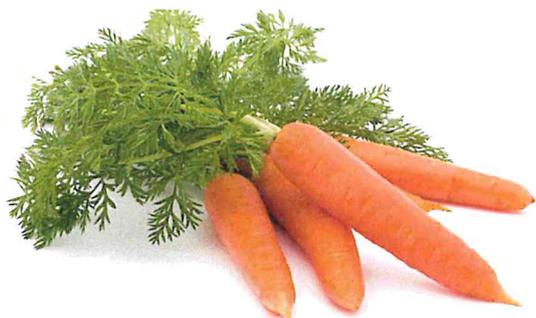
Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAIGI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la



Cartes d'aliments



Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 Janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAJOI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).



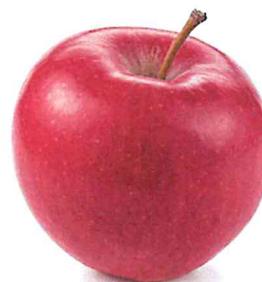
Carottes



Épinards



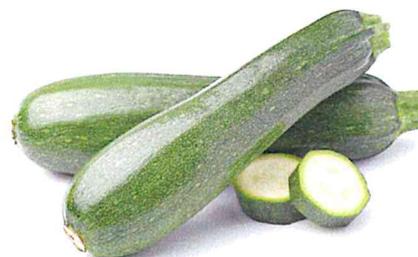
Poireau



Pomme



Orange



Courgette





Noix



Dessert de fruits sans sucres ajoutés



Jus d'orange 100 % pur jus



Pommes de terre



Lentilles



Riz



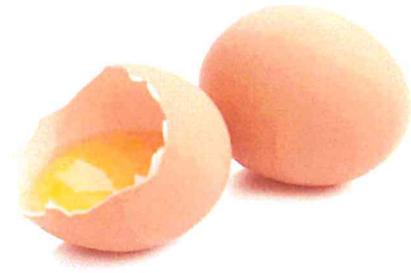
Pâtes



Pain de mie complet



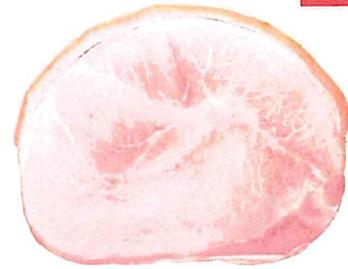
Sardines à l'huile



Œufs



Steack haché 10 %



Jambon



Huile d'olive



Beurre



Crème fraîche entière



Paella





OPTI COURSES

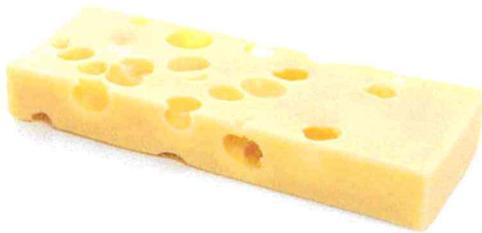


Pizza au fromage



Lait

OPTI COURSES



OPTI COURSES



Emmental



Yaourt aux fruits

OPTI COURSES



OPTI COURSES



Chocolat liégeois



OPTI COURSES



Quatre-quarts



OPTI COURSES



Soda au cola



Chips

OPTI COURSES





Pois chiches

OPTI
COURSES



Boisson light

OPTI
COURSES



Muesli

OPTI
COURSES



Céréales au chocolat

OPTI
COURSES





Fiche Activité A7

Paires d'aliments

ACTIVITÉ

A7

L'Activité n° 7 est composée de :

- La fiche Activité A7 :
« Paires d'aliments »
- La fiche outil O7 : Jeu des paires d'aliments
- La fiche synthèse S7

Objectifs de l'activité

À l'issue de l'activité, les participant·e·s auront été sensibilisé·e·s à la notion d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix à l'aide d'exemples concrets.

Pré-requis et niveau de l'animateur·trice

- > Avoir des compétences en diététique et en nutrition.
- > Connaître et avoir compris les principes du système de profilage nutritionnel SAIN,LIM (Activité n° 3).
- > Connaître et avoir compris la notion de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (Activité n° 5).

Contexte

- > **Public** : tout public,
- > **Format** : collectif ou individuel,
- > **Pré-requis du public** : avoir des connaissances sur la qualité nutritionnelle des aliments (avoir réalisé l'Activité n° 3 SAIN,LIM).

Durée

De 20 à 30 minutes.

Matériel nécessaire

- > La fiche outil O7 : jeu des paires d'aliments.
- > La fiche synthèse S7.
- > Stylos.

Déroulement

- > Introduire et présenter les objectifs de la séance aux participant·e·s.
- > Proposer l'activité sous forme de jeu.

Note bene. Ce jeu peut être réalisé soit en individuel, soit en sous-groupes, soit avec l'ensemble des participant·e·s, à votre convenance. Dans tous les cas, la synthèse est collective.

Distribuer l'outil des paires d'aliments O7 et le décrire : « Chaque ligne distingue une paire d'aliments. Chaque paire oppose deux photos d'aliments. Pour chaque photo, la désignation, le prix de vente et le conditionnement du produit sont précisés. »

Énoncer la consigne : « Pour chaque paire, quel aliment conseilleriez-vous d'acheter à un ami ou à une amie souhaitant équilibrer ses achats alimentaires avec un petit budget ? ».

Expliquer et simuler une situation. Par exemple : « Imaginez que l'un de vos amis vous appelle. Il est en train de faire ses courses alimentaires dans un magasin. Il vous demande : "Que me conseillerais-tu d'acheter entre [nom du 1^{er} aliment de la 1^{re} paire d'aliments] et [nom du 2^e aliment de la 1^{re} paire d'aliments] sachant que je souhaite équilibrer mes achats alimentaires et que j'ai un petit budget ? »



Préciser que, pour chaque paire d'aliments, les participant-e-s doivent cocher la colonne vide située à droite de l'aliment. Ne pas hésiter à décrire à haute voix chaque paire d'aliments. Préciser qu'il n'y a pas de lien entre les différentes paires et que l'objectif n'est pas d'équilibrer les différentes paires entre elles. Spécifier également que l'ami-e n'a pas d'aversions alimentaires particulières et ne suit aucun régime.

Au moment de la synthèse collective, demander à chacun-e des participant-e-s de s'exprimer, de partager ses questionnements et de justifier ses choix.

Initier un débat et échanger avec les participant-e-s sur les raisons des choix d'achat.

Pour chaque paire, apporter des informations complémentaires sur la qualité nutritionnelle et le prix des aliments en vous aidant de la fiche synthèse S7.

Ne pas hésiter à laisser le jeu se dérouler sans donner la solution immédiatement afin de libérer la parole et les représentations. Les échanges à propos des difficultés que peuvent éprouver certaines personnes sont tout aussi intéressants que la solution en elle-même.

Points importants

Ce jeu permet de revenir sur les éléments principaux évoqués dans les séances précédentes.

Ce jeu permet d'échanger avec les participant-e-s sur leurs représentations.

Ce jeu permet d'illustrer, à partir d'exemples concrets, la complexité d'arbitrer en situation d'achat.

Ce jeu permet d'aborder le problème des dénominations ou allégations trompeuses ('nectar' par exemple...).

Précautions & Postures

Faire en sorte que chaque participant-e puisse s'exprimer.

Ne pas hésiter à demander tous les avis et solliciter celles et ceux qui ne s'expriment pas ou peu.

Laisser le temps aux participant-e-s de s'exprimer.

Respecter les représentations de chacun-e et adapter le discours en fonction des connaissances des participant-e-s pour ne pas les déstabiliser.

Rester neutre.

Préciser aux participant-e-s que les personnes ayant des difficultés à lire ou écrire peuvent être accompagnées.

Attention ! cette activité peut être déstabilisante si les personnes n'arrivent pas à choisir entre les deux aliments de la paire ou s'ils ne donnent pas la réponse attendue. Le plus important est qu'ils puissent exprimer leurs doutes et/ou les raisons de leur choix.

Évaluation

L'évaluation des compétences peut se faire en demandant aux participant-e-s de citer d'autres paires. Vous pouvez aussi proposer d'autres paires d'aliments.

Pour aller plus loin et/ou variantes

L'animateur-trice peut se procurer des emballages afin d'illustrer le jeu.

L'animateur-trice peut prévoir de disposer de la composition nutritionnelle des produits de façon à pouvoir répondre à des questions plus précises.

Ce jeu peut également être utilisé indépendamment des autres activités proposées, avec un groupe tout public en première intention, notamment pour initier un débat ou un temps d'échanges sur la complexité des choix en situation d'achat.

Il est possible d'échanger avec les participant-e-s sur l'étiquetage nutritionnel et de répondre à leurs éventuelles questions sur le Nutri-Score et les applications comme Yuka. L'animateur-trice pourra expliquer que, dans

ACTIVITÉ

A7

Fiche Activité A7 Paires d'aliments



la pratique, le SAIN,LIM et le Nutri-Score sont complémentaires : le SAIN,LIM facilite la compréhension de la notion de qualité nutritionnelle des aliments, le Nutri-Score est un étiquetage nutritionnel validé par les pouvoirs publics qui aide à choisir entre deux produits dans un même rayon de supermarché.

Pour des compléments d'informations sur la complémentarité entre le SAIN,LIM et le Nutri-Score, voir la Fiche argumentaire Ar3 de l'Activité n°3 (SAIN,LIM).

ACTIVITÉ

A7

Fiche Activité A7 Paires d'aliments



Fiche synthèse S7

Jeu des paires d'aliments

ACTIVITÉ

A7

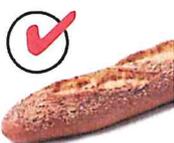
Rappel de la consigne : pour chaque paire, quel aliment conseillerez-vous d'acheter à un

ami (ou une amie) qui voudrait équilibrer ses achats alimentaires avec un petit budget ?

ALIMENT 1

Baguette aux céréales

1,21 € la baguette de 250g
(4,84 €/kg)

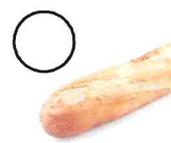


Aliment de meilleure qualité nutritionnelle que la baguette classique. Mais le prix au kg plus élevé

ALIMENT 2

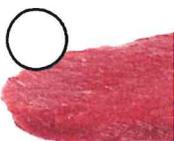
Baguette classique

1,00 € la baguette de 250g
(4,00 €/kg)



Bœuf, faux-filet

3,53 € le steak de 200g
(17,65 €/kg)



Blanc de poulet

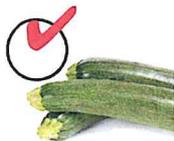
3,26 € le blanc de 200g
(16,28 €/kg)



Aliment de qualité nutritionnelle équivalente (ou meilleure), et le prix au kg est moins élevé

Courgettes (frais)

1,70 €/kg



Aliment de qualité nutritionnelle équivalente et le prix au kg est moins élevé

Haricots verts (frais)

3,59 €/kg





conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA) aujourd'hui (INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRSES-PACA).

Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 16 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARVIGN, Christophe DUBOIS et Hind GALCI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la



ALIMENT 1

Purée de pommes de terre en flocons, de marque nationale

1,95 € Les 4 sachets de 125g (3,90 €/kg)



ALIMENT 2

Purée de pommes de terre nature, entrée de gamme

0,89 € Les 4 sachets de 125g (1,78 €/kg)



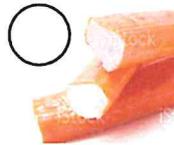
ACTIVITÉ

A7

Aliment de qualité nutritionnelle équivalente et le prix au kg est moins élevé

Bâtonnets de surimi

1,95 € les 4 sachets de 125 g (3,90 €/kg)



Thon au naturel

1,03 € la boîte de 160 g (6,42 €/kg)



Aliment de meilleure qualité nutritionnelle et le prix au kg légèrement plus faible

Jus d'orange 100 % pur jus

1,38 € la bouteille de 1 l



Aliment de meilleure qualité nutritionnelle, mais prix au litre plus élevé

Nectar d'orange

0,91 € la bouteille de 1 L



Pizza roquette

9,8 €/pièce



Aliment de meilleure qualité nutritionnelle. Prix à la pièce presque identique.

Pizza 4 fromages

9,5 €/pièce



Fiche synthèse S7 Jeu des paires d'aliments



Jeu des paires d'aliments

Pour chaque paire, quel aliment conseilleriez-vous d'acheter à un ami ou à une amie qui voudrait équilibrer ses achats alimentaires avec un petit budget ? Cochez un aliment seulement si vous êtes sûr de vous (si vous ne savez pas, ne cochez rien). N'oubliez pas que c'est un (ou une) ami(e) qui vous demande conseil.

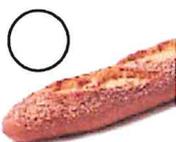
OUTIL

07

ALIMENT 1

Baguette aux céréales

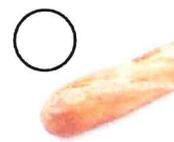
1,36 € la baguette de 250g
(5,45 €/kg)



ALIMENT 2

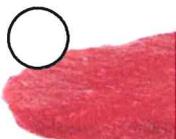
Baguette classique

1,13 € la baguette de 250g
(4,51 €/kg)



Bœuf, faux-filet

4,18 € le steak de 200g
(20,90 €/kg)



Blanc de poulet

4,08 € le blanc de 200g
(20,37 €/kg)



Courgettes (frais)

2,56 €/kg



Haricots verts (frais)

5,41 €/kg



Purée de pommes de terre en flocons, de marque nationale

2,49 € les 4 sachets de 125g
(4,98 €/kg)



Purée de pommes de terre nature, entrée de gamme

1,14 € les 4 sachets de 125g de 125g (2,27 €/kg)



Bâtonnets de surimi

1,19 € le paquet de 160g
(7,42 €/kg)



Thon au naturel

1,17 € la boîte de 160g
(7,26 €/kg)



Jus d'orange 100 % pur jus

1,50 € la bouteille de 1L



Nectar d'orange

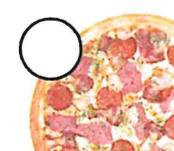
0,99 € la bouteille de 1L



Pizza roquette,
10,91 €/pièce



Pizza 4 fromages,
10,58 €/pièce



Jeu de corps

Image du corps / Jeunes 16-19 ans

Description

Ce jeu propose aux personnes de débattre sur des sujets tels que l'image du corps, la perception des corps, les normes sociales établies et leur cohérence via différentes thématiques de cartes.

Type de support

Jeu de cartes

Profil du public

Jeunes

Âge du public

16-19 ans

Thématique principale

Image du corps

Éditeur

Crips Île-de-France

Date

Novembre 2021



Difficulté d'utilisation

Connaissances 1 2 3 4 5
 Technique d'animation 1 2 3 4 5

Utilisation

- En groupe de 3 à 15 jeunes.
- Avec animateur/animateur.

Objectifs pédagogiques de l'outil

- À l'issue de l'animation, les participants auront pu :
- Améliorer l'estime et l'acceptation d'eux-mêmes, et leur confiance en eux.
 - Développer leur capacité à respecter les autres et leurs singularités.
 - Développer leur esprit critique par rapport aux normes corporelles établies par la société.

Thèmes abordés

Image du corps et bien-être, normes corporelles.

Conseils d'utilisation de l'outil

La durée: 30 minutes à 1 heure (selon le nombre de participants et de thèmes choisis).
 Le contexte: outil intégré au parcours « Food'de moi ».

Compétences psychosociales mobilisées

- Avoir une pensée critique.
- Avoir conscience de soi.
- Avoir de l'empathie pour les autres.

Matériel

- 24 cartes recto-verso:
 4 cartes « Un débat musclé »
 4 cartes « La face cachée de l'acné »
 4 cartes « Une mince affaire »
 4 cartes « À fond les formes »
 4 cartes « Pile poil »
 4 cartes « Un corps, plusieurs postures »

Consigne

« Donne ton avis et ton ressenti selon la/les image(s). »

Règles du jeu

Les participants et participantes choisissent le ou les thèmes à aborder durant ce jeu. Seules les cartes correspondant à la ou les thématiques choisies sont conservées.

Les cartes sont positionnées face cachée sur la table. Tour à tour, les participants et participantes tirent une carte.

À chaque carte tirée l'animateur/animateur propose un débat lié à la thématique et à la/les photo(s) se trouvant sur la carte.

Avantages et limites de l'outil

Avantages

Ce jeu permet le débat.
 C'est un jeu facilement transportable, manipulable et utilisable en structure, sur un stand ou lors d'une action en déambulation.

Limites

C'est un jeu qui nécessite une bonne interaction avec le groupe et des connaissances de l'animateur/animatrice sur certaines relances ou sujets dérivés.

Ressources

www.onsexprime.fr

www.filsantejeunes.com/moi-et-les-autres

0 800 235 236 appel anonyme et gratuit

Aide à l'animation

Possibilité de relances en fonction des thématiques (liste non exhaustive).

UN DÉBAT MUSCLÉ

Comment trouves-tu ce corps? Cette personne?
 En quoi ça peut-être important d'être musclé?
 Peut-on être musclé/musclée sans que ce soit apparent?
 Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc.?
 En quoi être bien dans sa peau passe-t-il par le fait d'avoir des muscles?
 Et pour une fille, les avis seront-ils les mêmes?
 A-t-on le même regard sur les muscles selon qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme?

PILE POIL

Comment trouves-tu ce corps? Cette personne?
 En quoi peut-on dire que les poils sont naturels?
 Ils ont tous une fonction bien précise, sais-tu à quoi ils servent?

Poils du corps: ils permettent de se protéger du froid et du chaud & font également barrière aux agressions extérieures et participent à la sécrétion de la kératine, une protéine qui assure l'imperméabilité et la souplesse de la peau.

Poils du pubis: ils jouent un rôle dans l'attraction sexuelle en retenant les phéromones, limitent le risque de sécheresse vaginale, protègent les muqueuses contre les infections.

Poils du nez: ils filtrent les poussières, les microbes, les pollens et les petits insectes faciles à inhaler.

Poils des aisselles: ils retiennent l'écoulement de la sueur et participent à la régulation thermique corporelle.

Cheveux: ils constituent un bon isolant thermique, en protégeant notamment le cerveau du froid et du chaud (insolation). La chevelure a également un rôle social important selon les cultures et les époques.

Cils et sourcils: ils protègent les yeux des agressions extérieures comme les gouttes de pluie, la sueur, les poussières et autres impuretés. Ils atténuent l'intensité des rayons du soleil et sont également un élément d'expression du visage.

Imagine, tu es devant une personne belle (selon tes critères), puis, tu te rends compte qu'elle a des poils. Est-ce que cela change ton regard sur elle? Si oui, en quoi? Si non, pour quelles raisons?
 En quoi avons-nous le droit de juger quelqu'un sur son corps? Sur ses poils?

En quoi sommes-nous libres de disposer de notre corps? Cela vaut-il aussi pour les poils?

Et pour un garçon, les avis seront-ils les mêmes?
 A-t-on le même regard sur les poils selon qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme?

LA FACE CACHÉE DE L'ACNÉ

Comment le/la trouves-tu?
 En voyant la photo retouchée, aurais-tu imaginé qu'elle/il puisse avoir des boutons initialement?
 En quoi cela change ton regard sur cette personne?
 Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc.?
 Imagine que tu sympathises avec quelqu'un qui te plaît via les réseaux sociaux. Tu trouves cette personne jolie? Plus tard, tu te rends compte qu'elle utilise les filtres et tu t'aperçois qu'elle a des boutons sur le visage. Que fais-tu? En quoi ça change ton regard sur elle?
 Combien de jeunes sont touchés par l'acné? Réponse: environ 80% des 11 - 18 ans (à des degrés divers).
 À force de voir des photos retouchées, quels effets cela peut-il provoquer chez les jeunes?

UNE MINCE AFFAIRE

Comment trouves-tu ce corps? Cette personne?
 Quelles différences vois-tu?
 Sais-tu qu'il existe différentes morphologies?
 Explications: Il y a la morphologie et le morphotype.

Les morphologies

Morphologie androïde (andros = homme) = forme de pomme: la graisse corporelle s'accumule au niveau du haut du corps et du ventre, elle concerne les hommes en majorité.

Morphologie gynoïde (gyn = femme) = forme de poire: la graisse corporelle s'accumule au niveau des fesses et des cuisses. Concerne majoritairement les femmes.
 Il y a aussi toutes les morphologies X H O V A... dont parlent les magazines, qui sont en fait un mix entre morphologie androïde/gynoïde et ossature/musculature du haut du corps.

Les morphotypes

Ectomorphe: maigre et longiligne, il est difficile pour l'individu de se développer tant en muscle et en graisse corporelle, car son métabolisme est élevé: il consomme rapidement toute l'énergie apportée par l'alimentation.
Endomorphe: métabolisme lent qui a une forte tendance à stocker facilement les calories. Le taux de graisse corporelle augmente et la silhouette s'arrondit facilement.

Mésomorphe: entre deux, le métabolisme est équilibré. L'individu consomme et stocke l'énergie proportionnellement à son alimentation.

Le morphotype dépend du fonctionnement du métabolisme de chacun.

L'état du métabolisme dépend de l'hygiène de vie, c'est-à-dire l'équilibre alimentation / dépense physique. Il dépend aussi des gènes et reste difficile à modifier.

Métabolisme = ensemble des réactions chimiques qui se déroulent à l'intérieur d'un être vivant (digestion,

transformation des nutriments en énergie, fabrication des cellules, des muscles, des os, des hormones et de tout ce qui compose le corps et est nécessaire à son fonctionnement).

Pour quelles raisons n'y a-t-il pas de carte sur les hommes? Utilisent-ils ces techniques sur leurs photos? Pour quelles raisons n'y a-t-il pas (ou peu?) d'hommes qui prennent ce genre de photos?

Quelle différence fais-tu entre minceur et maigreur? Être mince c'est avoir une taille fine, un corps svelte et élancé. La maigreur, en revanche, est un manque de masse grasse et musculaire par rapport à la taille, qui peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. En somme, c'est l'inverse de l'obésité.

Connais-tu des personnes qui aimeraient être plus minces ou qui aimeraient au contraire prendre du poids?

Que t'évoque le terme « diversité des corps »? Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc.?

À FOND LES FORMES

Comment le/la trouves-tu?

Que dégage cette personne? (Trouve quelque chose de positif: gentillesse, bonne humeur, épanouie, etc.)

Est-ce important de connaître son poids?

Le poids définit-il les personnes comme belles/laidés, tristes ou épanouies?

Le poids sur la balance ne reflète pas forcément l'état nutritionnel et la forme physique et psychologique.

Ça veut dire quoi être « rond ou ronde »?

« Gros n'est pas une insulte » dicit les personnes concernées.

Peut-on être gros et bien dans son corps?

Que t'évoque le terme « diversité des corps »?

Quelqu'un a-t-il le droit d'émettre un avis sur le corps de quelqu'un d'autre?

Trouves-tu que l'on montre suffisamment la diversité des corps sur Internet/dans les magazines?

Pourquoi à ton avis, on ne montre pas davantage la diversité des corps?

Comment s'appellent les discriminations envers les personnes obèses ou en surpoids?

UN CORPS, PLUSIEURS POSTURES

Comment trouves-tu cette personne?

As-tu déjà essayé de te positionner à ton avantage pour une photo?

Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc.?

Est-ce normal que selon la posture, l'image de notre corps ressorte différemment?

Pour quelles raisons faudrait-il utiliser des positions avantageuses pour se montrer / montrer son corps?

En quoi serions-nous moins bien en vrai / au naturel?

Quels liens peut-on faire entre l'acceptation de soi et le fait de se positionner à son avantage pour une photo? Sont-ils des termes opposés?

Est-ce difficile de se montrer au naturel? En quoi est-ce difficile? Comment peut-on lever cette difficulté à se montrer au naturel?

JEU DE CORPS

Outil Crips Île-de-France / 2021

Un débat musclé

JEU DE CORPS

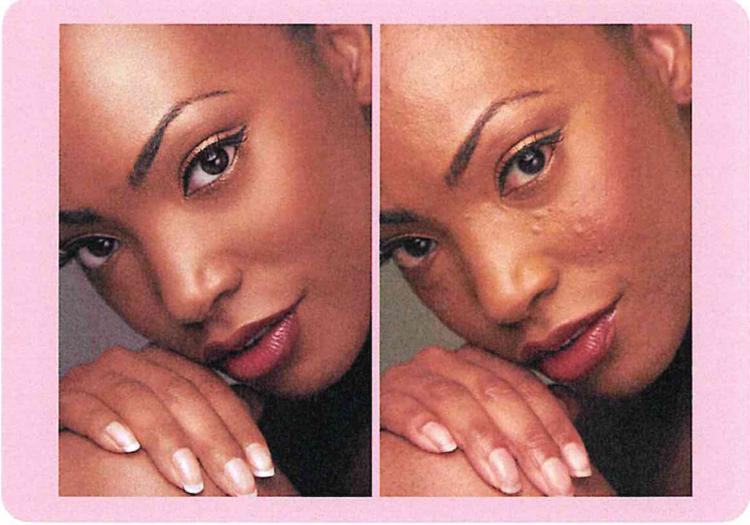
Outil Crips Île-de-France / 2021

La face cachée de l'acné

JEU DE CORPS

Outil Crips Île-de-France / 2021

La face cachée de l'acné



JEU DE CORPS

Outil Crips Île-de-France / 2021

À fond les formes

JEU DE CORPS

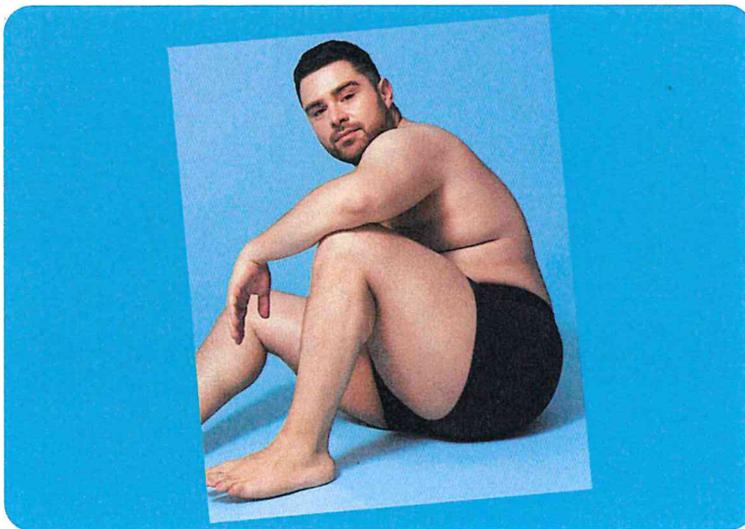
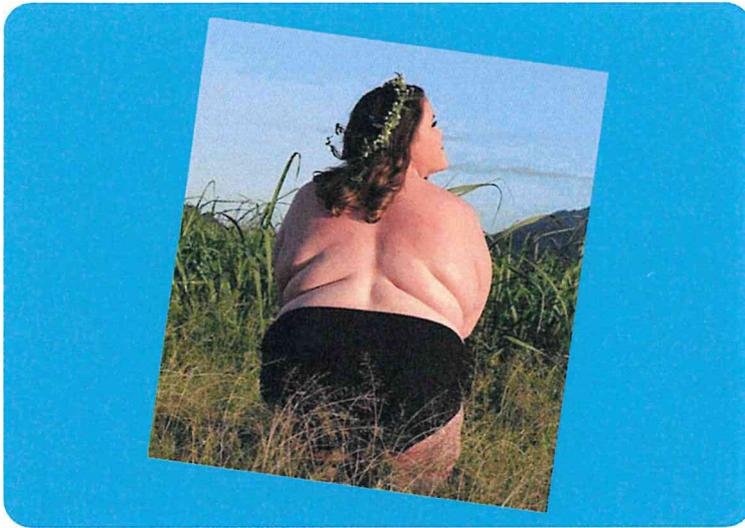
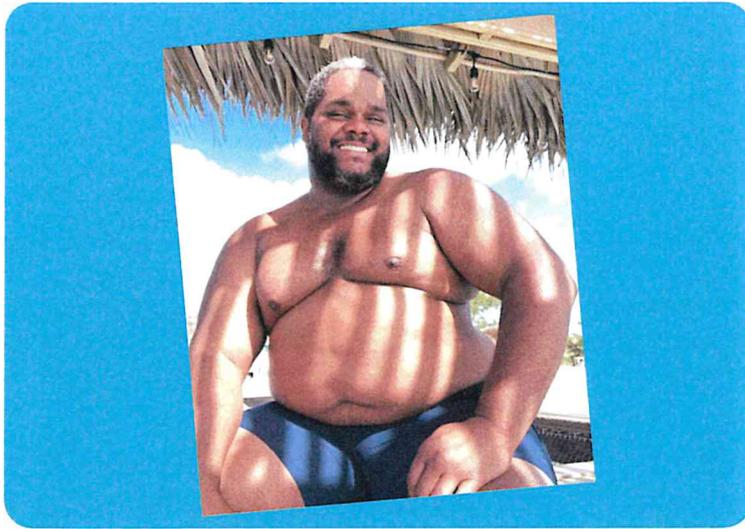
Outil Crips Île-de-France / 2021

À fond les formes

JEU DE CORPS

Outil Crips Île-de-France / 2021

À fond les formes



> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



DESCRIPTION :

Objectif : Ce jeu permet d'apporter des connaissances en matière d'alimentation et de nutrition aux publics. Il permet également d'accroître la littératie des personnes sur ce sujet.

TYPE DE SUPPORT : Jeu de cartes

PROFIL DU PUBLIC : Tous publics

AGE DU PUBLIC : Tous âges

THÉMATIQUE PRINCIPALE : Alimentation et activité physique

EDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : mai 2020



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En groupe/en individuel
- Avec animateur/Sans animateur

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

A l'issue de l'animation, les participants :

- Auront développé des connaissances sur les sujets de l'alimentation et de l'activité physique.
- Seront en mesure de composer un plat équilibré
- Seront capables d'identifier les comportements alimentaires à risques et s'en prémunir.

THÈMES ABORDÉS

Hygiène de vie ; alimentation ; activité physique ; troubles du comportement alimentaire.

CONSEILS DE L'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : utilisation possible en individuel et collectif (jusqu'à 30)

La durée : jusqu'à 1h30

Le contexte : groupe, stand ou déambulation

Le nombre d'animateurs conseillé et le rôle de chacun (animateur, expert...) : selon le contexte, un animateur pour un groupe ou plusieurs en cas de stand/déambulation.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

MATÉRIEL

38 cartes

Dimensions : 9,9 x 7,14 (cm)

CONSIGNE

Demander aux participants de lire l'affirmation notée sur une carte. Il doit dire si d'après lui il s'agit d'une "info" (vraie information) ou d'une "intox" (fausse information) et expliquer sa réponse. Les autres élèves peuvent également participer et donner leur avis. L'animateur complète selon ce qui a été dit.

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- Interactif / ludique
- Permet d'amener des débats
- Facile d'utilisation

Limites :

- Peut être chronophage
- Nécessite de maîtriser la dynamique de groupe

RESSOURCES :

Sites internet et numéro de téléphone :

[Fil santé jeunes](#) : 0 800 235 236

MangerBouger.fr

[Anorexie-Boulimie info écoute](#) : 0 810 037 037



> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



Savoir résoudre des problèmes / prendre des décisions
Avoir une pensée critique / pensée créative

[Fédération Nationale des Associations liées aux Troubles des Conduites Alimentaires](#)

AIDE À L'ANIMATION

CARTES THÉMATIQUE TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

L'obésité est une maladie.

INFO : Selon l'Inserm, l'obésité est une maladie des tissus adipeux (masse grasse) liée à plusieurs facteurs que sont l'alimentation, la génétique ainsi que l'environnement. L'obésité peut devenir chronique et elle est le fruit d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques (1). Depuis 1997, l'obésité est considérée comme maladie chronique par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Il existe plusieurs types d'obésité qui ont des conséquences différentes sur l'organisme. Son diagnostic se fait par le calcul de l'Indice de Masse Corporel (IMC) qui est le poids (kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il permet d'évaluer les problèmes de poids. Cet indice est subdivisé en classes et l'OMS définit le surpoids pour un IMC > 25. Les différentes classes sont (2) :

- Insuffisance pondérale <18,5
- Eventail normal : 18,5-24,9
- Surpoids : 25,0-29,9
- Obésité modérée : 30-34,9
- Obésité sévère : 35,0-39,9
- Obésité morbide ou massive au-delà de 40

- 1-[INSERM, \(2019\), Dossier Information : Obésité](#)
- 2-[Organisation Mondiale de la Santé, Dix faits sur l'obésité](#)

Il y a 8 millions de personnes atteintes d'obésité en France.

INFO : La France compte 8 millions de personnes atteintes d'obésité soit 17 % de la population adulte (1). 37 % des adultes sont en surpoids (2). Selon l'étude ESTEBAN 2014-2016, 54 % des hommes et 44 % des femmes sont en surpoids ou obèses et ce taux augmente avec l'âge (2). Le nombre de personnes en surpoids et obèse est stable ces dix dernières années. Toujours selon l'étude ESTEBAN, le taux de surpoids et d'obésité chez les jeunes de 6 à 17 ans est de 16 % chez les garçons et 18 % chez les filles de manière stable depuis 2006 (3).

- 1-[Ministère des Solidarités et de la Santé, \(2019\), Obésité : Prévention et prise en charge.](#)
- 2-[Ameli, \(2019\), Obésité : causes et risques](#)
- 3-[Esteban, \(2016\), Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition, Chap. Corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte.](#)

L'obésité peut être responsable de décès.

INFO : Le surpoids et l'obésité sont reconnus comme la cinquième cause de mortalité par l'Organisation Mondiale de la Santé. L'obésité est considérée comme responsable dans le monde de 44 % des cas de diabète de type 2 mais aussi de 23 % des maladies cardiaques et de 7 à 41 % des cancers selon la localisation. Des pathologies qui tuent chaque année dans le monde 2,8 millions de personnes.

- 1-[INSERM, \(2019\), Dossier Information : Obésité](#)

L'excès de nourriture est la seule cause d'obésité.

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



INTOX : L'augmentation des portions alimentaires ainsi que la consommation de produits très énergétiques sont une des causes de l'obésité. En effet, l'augmentation des apports énergétiques créent un possible déséquilibre de la balance énergétique. Mais ce n'est pas la seule cause : la sédentarité ; une prédisposition génétique (certains gènes sont impliqués dans la prise de poids, l'obésité sévère et/ou les complications de l'obésité) ainsi que les impacts de l'environnement sur l'horloge biologique tels que l'insuffisance de sommeil ; l'irrégularité des repas ou le travail nocturne sont des facteurs favorisant l'obésité. De plus le stress ainsi que des médicaments, des virus, le microbiote intestinal et certains polluants sont également des facteurs favorisant l'obésité. Enfin, ont été identifiés 6 facteurs de risque prénatal de l'obésité à savoir :

- Tabagisme maternel
- Diabète ou surpoids maternel
- Prise de poids excessive pendant la grossesse
- Déficit ou excès de croissance du fœtus
- Milieu socioéconomique défavorable.

1-[INSERM, \(2019\), Dossier Information : Obésité](#)

L'obésité ne génère pas de dépenses de santé pour la société.

INTOX : Le coût social du surpoids et de l'obésité en France avoisinait les 20 milliards d'euros par an en 2012 soit autant que pour la prise en charge du tabac et de l'alcool de manière globale.

1-[Trésor-éco, Obésité : quelles conséquences pour l'économie et comment les limiter?., n°179, septembre 2016.](#)

Les personnes atteintes d'obésité ne rencontrent pas d'obstacles au quotidien.

INTOX : Les personnes souffrant d'obésité éprouvent des difficultés pour trouver un emploi (1), une assurance (2) pour obtenir un crédit bancaire (3), pour se vêtir, etc.

L'espace public peut constituer un parcours du combattant avec un accès aux établissements culturels et aux divertissements inadaptés. Les personnes atteintes d'obésité rencontrent des difficultés dans les transports routiers, ferroviaires et aériens. Faute d'équipements adaptés, l'accès aux soins peut s'avérer difficile et conduire à un renoncement de soins.

1-[INSEE, \(2016\), Obésité et marché du travail : les impacts de la corpulence sur l'emploi et le salaire ?.](#)

2-[Ministère de l'économie, des finances et de la relance, \(2019\), S'assurer et emprunter avec un risque aggravé de santé : la convention Aeras peut vous aider !](#)

3-[Ministère des Solidarités et de la Santé, \(2017\), Vivre avec une maladie chronique : prêts bancaires et assurances.](#)

Il existe différents traitements pour guérir l'obésité.

INFO et INTOX : A l'heure d'aujourd'hui, le traitement préconisé pour lutter contre l'obésité est la prise en charge globale et personnalisée des patients sur plusieurs années avec une équipe pluridisciplinaire pour prendre en compte les complications associées à leur obésité ainsi que les dimensions comportementales et environnementales. Il est conseillé à toutes les personnes obèses de réaliser :

- Un minimum de 150 minutes d'exercice modéré ou 75 minutes d'activité intense par semaine
- Une perte de poids de 5 % du poids de départ par an, avec maintien de cette perte dans le temps.

Concernant les traitements médicamenteux ciblant l'obésité ils sont très limités. Plusieurs cas d'effets indésirables graves ont conduit à en retirer plusieurs du marché par le passé. Le seul médicament autorisé en France est l'orlistat. Il limite l'absorption intestinale des lipides et son efficacité est modeste.

Enfin des traitements chirurgicaux existent qui sont réservés aux formes sévères de l'obésité qui entraînent des complications. Aujourd'hui il existe 3 techniques chirurgicales différentes :

- **L'anneau gastrique**, placé dans la partie supérieure de l'estomac pour ralentir le passage des aliments

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



- **Le court-circuit gastrique (bypass)**, qui relie l'estomac à une portion de l'intestin grêle située environ un mètre en aval, pour réduire la surface d'absorption des aliments
- **La gastrectomie longitudinale (sleeve)**, qui correspond à une réduction de l'estomac par section verticale, pour accélérer le sentiment de satiété

Ces traitements permettent une perte de poids maximale la première année suivant l'intervention. La perte de poids est d'environ 20 % mais il y a un risque d'amorce reprise de poids après la première année.

1-[INSERM, \(2019\), Dossier Information : Obésité](#)

La boulimie et l'anorexie sont des troubles du comportement alimentaire.

INFO : La boulimie et l'anorexie se caractérisent par une gestion de l'alimentation perturbée. L'anorexie appelée anorexie mentale se définit par une privation alimentaire stricte et volontaire pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. Elle se caractérise par une perte de poids régulière et importante pouvant aller jusqu'à mettre la vie en danger. Dans 5 % des cas elle peut être mortelle.

La boulimie se caractérise par l'ingestion compulsive de nourriture en excès au cours de crises. En général, après celle-ci, le malade se fait vomir.

Même si ces deux troubles du comportement sont différents ils peuvent parfois être associés. On parle d'anorexie boulimique.

1- [INSERM, \(2014\), Dossier Information : Anorexie mentale.](#)

2- [Futura Sciences, Santé définitions : Boulimie](#)

3- [Sciences et Avenir, \(2018\), Anorexie et boulimie : définition, symptômes, traitements.](#)

La boulimie et l'anorexie ne concernent que les filles.

INTOX : L'anorexie et la boulimie touchent principalement les adolescents mais peuvent survenir après 18 ans ou à partir de 8 ans rarement dans l'anorexie mentale. Elles concernent les garçons et les filles mais dans neuf cas sur 10 elles touchent les filles.

1-[Institut Danone, Dossier : anorexie et boulimie.](#)

CARTES THÉMATIQUE RÉGIMES

Les régimes ne sont pas la solution à l'obésité et au surpoids.

INFO : En effet, les régimes contribuent à l'évolution du surpoids et de l'obésité (1). Par la privation de certains aliments, ils provoquent un dérèglement du métabolisme de base. Les personnes peuvent avoir des fringales et ont des difficultés à stabiliser leur poids à l'arrêt du régime et à la reprise d'une alimentation "normale". Cela favorise l'effet *yo-yo* et donc la reprise de poids. Cela conduit à augmenter le sentiment d'échec et de culpabilité avec pour conséquence possible des troubles du comportement alimentaire.

1-[CHU de Nîmes, Zoom sur les régimes restrictifs](#)

Il est recommandé de prendre au minimum 20 minutes pour manger.

INFO : Le repas doit être suffisamment long pour que le cerveau se concentre sur les signaux digestifs (ex. : mastication), faisant ainsi apparaître la sensation de satiété. Le risque aussi non est de ne pas être attentif aux signaux donnés par l'organisme et de manger plus ou d'avoir des troubles digestifs de type aérophagie (ballonnements) après les repas par ingestion trop rapide de celui-ci.

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



1-[Améli, \(2020\), Des repas équilibrés au fil de la semaine](#)

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

INFO : après une nuit de sommeil notre corps aura passé un long moment sans eau et nutriments, c'est ce qu'on appelle le *jeûne nocturne*. Ainsi le petit déjeuner doit nous permettre d'alimenter notre cerveau et nos muscles pour bien démarrer la journée. Il doit donc nous apporter environ le quart de nos besoins énergétiques journaliers. C'est pour cela qu'il est important de bien manger le matin et de boire de l'eau également !

1-[Lecerf, J. M., Cayzeele, A., & Bal, S. \(2011\). Petit déjeuner, est-ce utile?. Cahiers de Nutrition et de Diététique, 46\(1\), 30-39.](#)

CARTES THÉMATIQUE PYRAMIDE ALIMENTAIRE

- Fruits et légumes

Le slogan "mangez 5 fruits et légumes par jour" signifie qu'il faut manger 5 fruits + 5 légumes différents par jour.

INTOX : ce slogan signifie qu'il faut manger au moins 5 portions de fruits et/ou légumes par jour. Une portion c'est 80 à 100 grammes (une petite pomme, un bol de soupe, 4-5 fraises...). Dans l'idéal il est plutôt recommandé de manger un ratio de 3 légumes et 2 fruits.

Manger des fruits et légumes régulièrement protège du cancer.

INFO: Les études scientifiques ont montré le facteur protecteur des fruits et légumes par leurs éléments constitutifs (les antioxydants) contre les cancers.

1-[Arrivé, E., Ligier, K., Trouillet, M., Harouna, A. M., de la Reberdière, M., & Fricain, J. C. \(2012\). Revue systématique des facteurs de risque modifiables des cancers de la muqueuse buccale. Médecine Buccale Chirurgie Buccale, 18\(1\), 25-37.](#)

Les fruits et légumes surgelés ou en conserve sont moins bons pour la santé que les fruits et légumes frais.

INTOX : Quel que soit le mode de conservation des aliments, leur consommation est bonne pour la santé. Concernant les fruits et légumes en conserve, le traitement par le chaud avant mis en boîte réduit de 30 à 50 % les valeurs nutritives mais restent aussi intéressants à consommer que des fruits et légumes frais qui eux aussi connaissent une réduction d'environ 45 % des valeurs nutritives par le transport, stockage, etc.

Pour les fruits et les légumes surgelés, du fait de la surgélation très précoce après leur récolte, ils conservent la quasi-totalité (perte de 15 % des valeurs nutritives) de leurs vitamines, minéraux et fibres et sont donc aussi bons voire meilleurs pour la santé que les fruits et légumes frais.

1-[Nos petits mangeurs, \(2013\), Les fruits et légumes surgelés et en conserve : un bon compromis](#)

Il est préférable de manger des fruits et légumes "bio" même si c'est moins que les 5 portions quotidiennes recommandées.

INTOX : Le plus important dans l'alimentation est de suivre les recommandations de consommation des aliments à savoir 5

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



portions quotidiennes. Le fait de consommer des fruits et légumes biologiques est un plus mais ne compte pas d'avantage notable sur la santé par rapport à la consommation de fruits et légumes classiques.

1- [Santé Publique France, \(2019\), Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes.](#)

- **Viandes, Poissons, Oeufs (VPO)**

Les protéines permettent de développer les muscles.

INFO : Les protéines ont un rôle essentiel dans l'organisme. Elles jouent un rôle structural et participent au renouvellement des tissus musculaires. Néanmoins elles ne servent pas qu'aux muscles puisqu'elles participent aussi au renouvellement des phanères (cheveux, ongles, poils), de la matrice osseuse, de la peau, etc.

Enfin, elles participent aussi à de nombreux processus physiologiques, par exemple sous la forme d'enzymes digestives, d'hémoglobine, d'hormones, de récepteurs ou d'immunoglobulines (anticorps) et sont l'unique source d'azote de l'organisme.

1- [ANSES, \(2019\), Les protéines : Définition, rôle dans l'organisme, sources alimentaires.](#)

Le jambon est composé de protéines, bonnes pour l'organisme.

INTOX : Même si le jambon apporte des protéines, il est considéré comme de la charcuterie. Il contient donc beaucoup de sel bien qu'il soit pauvre en lipides (contrairement au saucisson et autres produits de charcuterie). D'autre part le jambon blanc contient souvent des nitrites qui lui donnent sa couleur rose. Ces nitrites contenus dans les viandes transformées pourraient être cancérogènes pour l'humain d'après l'OMS. Enfin, selon les recommandations du PNNS, il est conseillé de ne pas dépasser 25 g de charcuterie par jour. Il est donc conseillé de privilégier d'autres aliments riches en protéines.

1- [Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). 5 idées reçues sur l'alimentation.](#)

2- [International Agency for Research on Cancer, \(2015\), IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat.](#)

La consommation de viande "blanche" est à privilégier par rapport à la consommation de viande "rouge".

INFO/INTOX : La consommation de viande a des bénéfices reconnus pour la santé. Néanmoins cela ne concerne pas toutes les viandes. En effet, des études qui sont reprises dans les recommandations alimentaires soulignent que la consommation excessive de viande transformée et de viande rouge (bœuf, porc, agneau, canard, etc.) augmente le risque de décès par maladie cardiaque, par diabète et d'autres maladies. Il est recommandé de ne pas dépasser 25 g de charcuterie par jour et 500g de viande rouge par semaine hors viande blanche. Il est conseillé de manger de la viande blanche car elle est moins grasse que la viande rouge. Malgré tout ces deux types de viandes apportent autant de protéines l'une que l'autre et il est conseillé de varier son alimentation.

1- [Organisation Mondiale de la Santé, \(2015\), Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée.](#)

2- [Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). 5 idées reçues sur l'alimentation.](#)

- **Féculents**



> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



Les féculents font partie de la famille des sucres lents.

INFO ET INTOX : on ne parle plus de sucre lents/rapides mais de glucides simples/complexes. En effet, ce n'est pas tant une question de rapidité d'action qu'une question de difficulté pour briser les chaînes de molécules. Les glucides simples sont constitués de peu de molécules et donc facilement dissous par l'organisme, tandis que les glucides complexes sont constitués de chaînes de molécules qu'il faut "découper" avant de les assimiler. Les féculents font donc partie des glucides complexes qui nous apportent de l'énergie au long de la journée et qui sont utilisés par le cerveau pour son bon fonctionnement.

1-[Favrel, P., \(2020\), Les glucides sont t'ils notre seule source d'énergie?.](#)

Les céréales sont des féculents.

INFO/INTOX : Les céréales font partie de la famille des féculents et sont recommandées car ce sont des glucides complexes riches en vitamines, minéraux et fibres indispensables à notre équilibre alimentaire. Selon le Programme National Nutrition Santé, ils devraient représenter 50 % de nos apports énergétiques soit 3 à 6 portions par jour. Attention néanmoins les céréales fourrées et beaucoup de céréales pour enfant sont surtout riches en lipides et en sucres et donc inadaptés. Privilégiez les mueslis au petit déjeuner et les céréales non enrobées et non fourrées aussi non le pain complet.

1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\), Nutrinet-Santé : les féculents, des aliments trop souvent boudés.](#)

- Produits laitiers

Les personnes intolérantes au lactose ne peuvent pas consommer de yaourts

INTOX : Il y a 4,6 g de lactose pour 100 g de yaourt comme dans le lait mais celui-ci est bien digéré car les bactéries lactiques du yaourt digèrent le lactose au niveau intestinal et améliorent la digestion des personnes qui le digèrent mal. Les personnes intolérantes au lactose peuvent donc consommer des yaourts sans déclencher de problèmes digestifs. C'est d'ailleurs recommandé pour permettre l'apport journalier nécessaire en calcium. De plus, les personnes intolérantes peuvent consommer du fromage car certains fromages ne contiennent pas de lactose.

1-[Savaiano D., \(2014\). Lactose digestion from yogurt : mechanism and relevance.](#)

Il est recommandé de manger 2 à 3 produits laitiers par jour.

INFO : Chez les adultes, il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour par exemple un yaourt et un morceau de fromage qui peut se trouver dans le plat principal.

Chez les enfants, les adolescents et les personnes âgées il est recommandé de consommer 3-4 produits laitiers par jour. Les produits laitiers nous apportent notamment du calcium essentiel à la formation et solidité des os et des dents ! Le calcium intervient aussi dans d'autres fonctions indispensables à l'organisme : contraction musculaire, coagulation sanguine, conduction nerveuse, etc.

1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Les produits laitiers \(lait, yaourts, fromage et fromage blanc\) : 2 par jour pour les adultes.](#)

La crème fraîche et le beurre sont des produits laitiers.

INTOX : Si la crème fraîche et le beurre sont fabriqués à partir de lait, ce ne sont pas pour autant des produits laitiers car ils sont pauvres en calcium et riches en graisse. Il est recommandé de limiter leur consommation. De même, les crèmes desserts et les flans ne sont pas non plus comptés dans les produits laitiers car ils contiennent en général trop peu de lait (donc très peu de calcium) et sont souvent très sucrés.

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Les produits laitiers \(lait, yaourts, fromage et fromage blanc\) : 2 par jour pour les adultes.](#)

- **Matières grasses et oléagineux**

L'huile et le beurre sont tous les deux mauvais pour la santé.

INTOX : Si l'huile et le beurre sont tous les deux des matières grasses leur consommation n'a pas les mêmes conséquences sur l'organisme. Le beurre est une matière grasse animale constitué d'acides gras saturés dont la consommation est à limiter car les acides gras saturés peuvent favoriser les infarctus du myocarde et les attaques cérébrales.

L'huile est une matière grasse végétale constituée le plus souvent d'acides gras insaturés qui contribuent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire. L'huile d'olive mais aussi l'huile de colza ou l'huile de noix sont recommandées pour la santé. Le plus important est de varier la consommation des huiles et de garder en tête qu'il s'agit de matières grasses ajoutées et que leur consommation ne doit pas être excessive.

1-[Dr Presles P., \(2013\), Pourquoi diaboliser l'huile de palme ?](#)

2-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Non aux idées toutes faites !](#)

L'huile d'olive est moins grasse que l'huile de palme.

INTOX : Toutes les huiles apportent la même quantité de matières grasses et donc le même nombre de calories. En revanche, toutes les huiles n'ont pas la même qualité nutritionnelle. L'huile d'olive est plus intéressante car elle apporte des acides gras insaturés qui préviennent le risque de maladies cardiovasculaires contrairement à l'huile de palme qui est très riche en acides gras saturés.

1-[Dr Presles P., \(2013\), Pourquoi diaboliser l'huile de palme ?](#)

Il est recommandé de manger une petite poignée (6 à 8) d'oléagineux (noix, amandes, noisettes, etc.) par jour.

INFO : Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande de manger une petite poignée d'oléagineux par jour car les oléagineux sont riches en acides gras insaturés ainsi qu'en minéraux, en protéines, en vitamines E, ou encore en fibres. Néanmoins, il faut les consommer nature et non salé.

1-[Mutualité Française PACA, \(2018\), Billet de Julie N°23 : Les fruits oléagineux sont-ils bons pour la santé ?.](#)

- **Sucres / gras**

Une canette de soda contient des sucres dont le cerveau a besoin pour fonctionner.

INTOX : il est vrai que le cerveau a besoin de sucres pour bien fonctionner, mais les glucides contenus dans les sodas sont également appelés des *calories vides*, c'est-à-dire qu'elles sont riches en sucre mais ne contiennent pas de nutriments bons pour le corps et le cerveau. Ces produits sont donc à éviter au maximum dans notre alimentation. Pour un apport en sucre en milieu de matinée ou l'après-midi privilégiez un fruit qui contient également des fibres et vitamines.

1-[Ameli, \(2020\), Produits sucrés.](#)

Si je consomme des produits « light » je ne risque pas le surpoids ou l'obésité.



> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



INTOX : dans les produits light le sucre est effectivement remplacé par un édulcorant qui apporte un goût sucré sans calories. Cependant lorsque l'on consomme un produit au goût sucré, notre cerveau s'attend à recevoir du sucre. Lorsqu'il s'apercevra qu'aucun sucre ne lui sera fourni il risque de nous inciter à consommer un produit sucré supplémentaire.

1-[Ameli, \(2020\), Produits sucrés.](#)

- **Boissons**

Boire un jus de fruit revient à manger un fruit.

INTOX : il existe différents types de jus de fruit. Les jus « concentrés » sont en réalité des jus qui ont été conditionnés en poudre pour être transportés puis hydratés pour donner du jus et ils sont plutôt sucrés. Les « nectars » sont pires encore, très sucrés et dilués. Globalement les jus de fruits ne contiennent pas de fibres c'est pourquoi il vaut mieux manger une orange que boire une orange pressée. Cependant, les jus de fruits pressés peuvent être intéressants car ils contiennent des vitamines. Mais ces vitamines se dégradent à la lumière c'est pourquoi il est recommandé de le consommer rapidement après qu'il ait été pressé. Et il est recommandé d'en consommer un par jour au maximum, au-delà ils seront à considérer comme des produits sucrés.

1-[Ameli, \(2020\), Les aliments à consommer chaque jour par un enfant.](#)

Il est recommandé de boire au moins 1,5 Litres d'eau par jour.

INFO : L'eau peut être consommée à volonté. Notre corps n'est pas capable de stocker l'eau et celle qu'il perd naturellement, par la transpiration, l'urine, la sueur, doit être renouvelée en permanence. Il est donc important de boire suffisamment chaque jour : entre 1 litre et 1,5 litre d'eau. Avec l'âge, la sensation de soif peut diminuer. Ce n'est pas une raison pour boire moins ! Il est possible de boire pendant et entre les repas pour atteindre la quantité recommandée. Les potages, les tisanes, le thé et le café comptent aussi comme des boissons. Si l'on n'aime pas boire de l'eau nature, on peut la remplacer par des potages, des tisanes, du thé ou du café.

Si l'on consomme de l'eau minérale plate ou gazeuse, il faut s'assurer qu'elle soit pauvre en sodium.

1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Des besoins spécifiques.](#)

2-[Ameli, \(2019\), L'eau.](#)

Il est déconseillé de boire l'eau du robinet en France.

INTOX : La consommation de l'eau du robinet en France est sûre et de bonne qualité. Elle respecte les normes et recommandations de l'Union européenne ainsi que de l'Organisation Mondiale de la Santé. Elle revient moins cher que l'eau de source et elle est plus facile d'accès.

1-[Ministère des Solidarités et de la Santé, \(2020\), Eau du robinet.](#)

2-[Ameli, \(2019\), L'eau.](#)

CARTES THÉMATIQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une activité physique régulière permet de prévenir les risques d'obésité et de surpoids.

INFO : L'activité physique qui consiste à augmenter le métabolisme de repos. Cela permet d'augmenter les dépenses énergétiques et ainsi d'équilibrer la balance énergétique et donc de prévenir l'obésité et le surpoids liés à la sédentarité en plus d'un excès d'apports énergétiques.

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



La pratique d'une activité physique régulière permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

INFO : Il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique par jour au moins 5 fois par semaine. L'activité physique permet d'augmenter le métabolisme de repos. Cette dépense énergétique supplémentaire et le fait d'entretenir la pompe cardiaque permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. L'activité physique réduit de 5 % la tension artérielle.

1-[Institut de Cardiologie de l'Université d'Ottawa, \(2020\), Activité Physique.](#)

Se promener dans un parc est une activité physique.

INFO : Selon Santé Publique France, l'activité physique se définit comme : "Tout mouvement du corps produit par la contraction des muscles squelettiques et qui entraîne une dépense d'énergie supérieure à la dépense de repos ». Se promener dans un parc est une activité physique. Il existe différents niveaux d'activité physique fonction de l'activité pratiquée. Ces activités physiques sont au nombre de 4 :

- Activité physique d'endurance
- Renforcement musculaire
- Equilibre
- Souplesse

1-[Esteban, \(2016\), Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition, Chap. Activité Physique et Sédentarité.](#)

2-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Différents types d'activité physique.](#)

Faire deux séances de sport intensives dans la semaine est plus intéressant que marcher 20 minutes chaque jour.

INTOX : une activité régulière est à privilégier à une activité sporadique.

1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). L'activité physique : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.](#)

CARTES THÉMATIQUE RÉGIMES SPÉCIFIQUES

Si je ne mange pas de protéines animales, j'aurai des carences alimentaires.

INTOX : il n'est pas systématique d'avoir des carences lorsque l'on ne consomme pas de protéines animales. La majorité des éléments essentiels à notre organisme peuvent se trouver dans des alternatives végétales. Cependant, il existe une vitamine qui nous est nécessaire au bon fonctionnement du corps, la Vitamine B12. Celle-ci est présente dans les viandes, poissons, oeufs, produits laitiers, fruits de mer et abats, soit des aliments non-consommés par les personnes ayant des régimes végétaliens. Cette vitamine se trouve par ailleurs facilement sous forme de compléments alimentaires. Pour déterminer le dosage vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant ou un professionnel de la nutrition.

1-[Organisation Mondiale de la Santé, \(1970\), Besoins en Acide Ascorbique, Vitamine D, Vitamine B12, Acide Folique et Fer.](#)



> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



Les personnes *Vegan* ou *Végétaliennes* ont le même régime alimentaire.

INFO : « *Vegan* » est un mot anglo-saxon qui se traduit par « Végétalien ». En France, des personnes parlent de *véganisme* comme un mode de vie où non seulement on ne consomme pas de produits animaux mais on ne porte pas de vêtements ou n'achète rien qui soit issu de l'exploitation animale. Dans les faits du régime alimentaire cependant, une personne végétalienne ou *vegan* mangera uniquement des produits qui ne sont pas issus de l'exploitation animale (pas de viande, d'œufs, de lait, fromage, etc.).

INFO
INTOX

île de France 
prévention | santé | sida

INFO
INTOX

île de France 
prévention | santé | sida

INFO
INTOX

île de France 
prévention | santé | sida

INFO
INTOX

île de France 
prévention | santé | sida

INFO
INTOX

île de France 
prévention | santé | sida

INFO
INTOX

île de France 
prévention | santé | sida

INFO
INTOX

île de France 
prévention | santé | sida

INFO
INTOX

île de France 
prévention | santé | sida



<p>Alimentation : 9/38</p> <p>La boulimie et l'anorexie ne concernent que les filles.</p>	<p>Alimentation : 10/38</p> <p>Les régimes ne sont pas la solution à l'obésité et au surpoids.</p>
<p>Alimentation : 11/38</p> <p>Il est recommandé de prendre au minimum 20 minutes pour manger..</p>	<p>Alimentation : 12/38</p> <p>Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.</p>
<p>Alimentation : 13/38</p> <p>Le slogan "mangez 5 fruits et légumes par jour" signifie qu'il faut manger 5 fruits + 5 légumes différents par jour.</p>	<p>Alimentation : 14/38</p> <p>Manger des fruits et légumes régulièrement protège du cancer.</p>
<p>Alimentation : 15/38</p> <p>Les fruits et légumes surgelés ou en conserve sont moins bons pour la santé que les fruits et légumes frais.</p>	<p>Alimentation : 16/38</p> <p>Il est préférable de manger des fruits et légumes "bio" même si c'est moins que les 5 portions quotidiennes recommandées.</p>

<p>Alimentation : 17/38</p> <p>Les protéines permettent de développer les muscles.</p>	<p>Alimentation : 18/38</p> <p>Le jambon est composé de protéines, bonnes pour l'organisme.</p>
<p>Alimentation : 19/38</p> <p>La consommation de viande "blanche" est à privilégier par rapport à la consommation de viande "rouge".</p>	<p>Alimentation : 20/38</p> <p>Les féculents font partie de la famille des sucres lents.</p>
<p>Alimentation : 21/38</p> <p>Les céréales sont des féculents.</p>	<p>Alimentation : 22/38</p> <p>Les personnes intolérantes au lactose ne peuvent pas consommer de yaourts.</p>
<p>Alimentation : 23/38</p> <p>Il est recommandé de manger 2 à 3 produits laitiers par jour.</p>	<p>Alimentation : 24/38</p> <p>La crème fraîche et le beurre sont des produits laitiers.</p>

<p>Alimentation : 25/38</p> <p>L'huile et le beurre sont tous les deux mauvais pour la santé.</p>	<p>Alimentation : 26/38</p> <p>L'huile d'olive est moins grasse que l'huile de palme.</p>
<p>Alimentation : 27/38</p> <p>Il est recommandé de manger une petite poignée (6 à 8) d'oléagineux (noix, amandes, noisettes, etc.) par jour.</p>	<p>Alimentation : 28/38</p> <p>Une canette de soda contient des sucres dont le cerveau a besoin pour fonctionner.</p>
<p>Alimentation : 29/38</p> <p>Si je consomme des produits « light » je ne risque pas le surpoids ou l'obésité.</p>	<p>Alimentation : 30/38</p> <p>Boire un jus de fruit revient à manger un fruit.</p>
<p>Alimentation : 31/38</p> <p>Il est recommandé de boire au moins 1,5 Litres d'eau par jour.</p>	<p>Alimentation : 32/38</p> <p>Il est déconseillé de boire l'eau du robinet en France.</p>

Le petit CABAS 2.0

Conseils • Alimentation • Bien-être • Activité physique • Santé



Outil d'intervention en éducation et promotion de la santé auprès des enfants de 6 à 11 ans

 **ireps**
Nouvelle-Aquitaine
Vers la santé pour tous



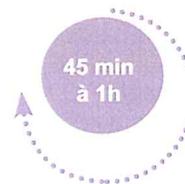
■ A quoi ça sert de manger ?



Activité C : Pourquoi je mange ?

Objectifs pédagogiques

- ▶ Identifier les raisons pour lesquelles on mange
- ▶ Répertorier les significations de l'acte alimentaire



9-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

Les enfants ont une certaine maîtrise de l'écriture.

Déroulement

- Demander aux enfants de répondre individuellement à la question : "Pourquoi je mange ?"
- Les regrouper par 3 ou 4 afin qu'ils confrontent leurs différentes réponses, relèvent les points communs et échangent sur les différences.
- Demander à chaque groupe de reporter sur un post-it tous les mots ou phrases qui s'y rapportent (une idée par post-it).
- Puis chaque groupe colle ses post-it au tableau.
- Si besoin, pour enrichir les réponses des enfants, poser des questions complémentaires :
 - A quelles occasions je mange ?
 - En compagnie de qui ?
 - Est-ce un moment agréable ou désagréable ?
 - Etc.
- A partir d'un débat collectif, les enfants et l'animateur dégagent une classification.

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Métablan

Matériel à prévoir
Tableau ou paperboard
Post-it et feutres



Pistes pour les échanges

Exemples de paroles d'enfants	Signification de l'acte alimentaire	Permet une discussion sur
Pour vivre Pour calmer la faim Pour donner des forces Pour être en forme, en bonne santé	Rôle vital (nourricier)	Le lien entre alimentation et santé (l'équilibre alimentaire, les allergies, les restrictions alimentaires...) La relation entre alimentation et activité physique

(Suite au verso)



Exemples de paroles d'enfants	Signification de l'acte alimentaire	Permet une discussion sur
Par gourmandise Par goût, parce que c'est bon Gastronomie	Rôle hédonique (plaisir)	Importance de préserver le plaisir de manger ; pour soi mais aussi pour les autres Comment parvenir à concilier le plaisir, les contraintes budgétaires et une alimentation favorable à la santé ?
Pour fêter un évènement Pour un anniversaire Pour une fête religieuse	Rôle culturel (Habitudes et coutumes)	La diversité des cultures, découvrir celle des autres, Les pratiques alimentaires
Par ennui Pour se remonter le moral Pour se calmer	Rôle psychologique (alimentation refuge)	La sédentarité, le manque d'activité et l'ennui. Le grignotage : importance du rythme régulier de l'alimentation et vigilance quant à la nature des aliments consommés (le plus souvent des aliments gras et sucrés ou gras et salés dont la consommation est à limiter)
Abondance des aliments Essayer un nouvel aliment Acheter ce que l'on a vu dans les publicités Acheter la même chose que les copains Lieux de production, le bio, les « modes » de consommation	Rôle sociétal (produit de consommation)	Prendre conscience de l'influence de la publicité : ne pas croire toutes les promesses, apprendre à prendre du recul, comment se faire plaisir autrement ?

Activité A : J'achète !



9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qui influence nos désirs et choix de consommation
- Apprendre à décrypter les emballages

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Prévoir des emballages d'aliments ou imprimer des photos d'emballages.

Déroulement

- Présenter aux enfants deux emballages du même aliment (céréales du petit déjeuner ou compote à boire par exemple), mais avec un packaging différent (différentes marques ou publics visés différents).
- Demander aux enfants quel aliment ils préféreraient consommer, et échanger autour des raisons de leur choix.
- Puis comparer ensemble les deux emballages (repérer les ressemblances et différences) : images, slogans, ingrédients, etc.

Pistes pour les échanges

- *Toutes les informations sont-elles visibles de la même manière ?* (typographie, couleurs, placement sur l'emballage).
- *Qu'est-ce qui nous permet de faire un choix entre deux produits ? Qu'est-ce qui influence nos choix de consommation ?* (publicité, consommation par les pairs, aspect visuel de l'emballage, côté ludique, goût, prix...).
- *Pour un même produit, trouve-t-on beaucoup de variétés / de marques différentes ? Est-ce différent selon le type de produit ? Pourquoi d'après vous ?* (offre large et diversité, adaptation des industriels pour toucher différents publics)



Influence du rayonnage en grande surface (classement des produits) et des publicités (allégations nutritionnelles, slogans publicitaires, visuels des emballages, image normalisée des

Taille du groupe
12 à 15

Type d'activité
Observation, analyse, discussion

Matériel à prévoir
Emballages (ou photos d'emballages)

aliments dans les magazines, etc.) sur notre représentation des familles d'aliments et nos choix d'achat et de consommation.



La quantité d'emballage d'un produit (film plastique, carton, boîte ou contenant, etc.), les emballages recyclables ou non recyclables présents dans le commerce, repérage des pictogrammes et mentions relatives au tri sélectif sur les emballages.



L'impact des emballages sur les déchets ménagers, le tri sélectif à effectuer sur les emballages (chez soi, dans les poubelles publiques, à l'école, etc.)



Actes d'achat et comportements de consommateurs qui limitent le poids des emballages : achat en grosse quantité, en vrac, sans emballage. L'impact sur nos envies et nos habitudes de consommation.

(Suite au verso)

Variante et prolongement

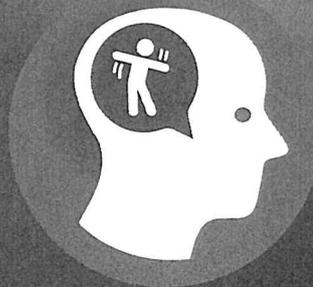
- Activité mobile : placer les produits à différents endroits de la salle et demander aux enfants de se déplacer pour regarder les emballages. Quand l'animateur tape dans les mains, leur demander de se positionner à côté du produit qu'ils préfèrent. Leur demander ensuite d'explicitier leurs choix et entamer la discussion.
- Identifier les différents éléments qui apparaissent sur l'emballage : marque, nom du produit, allégations, valeurs nutritionnelles, DLC, etc.
- Comparer les ingrédients et les valeurs nutritionnelles de deux produits.
- A l'aide de fiches de recettes, comparer les ingrédients des produits industriels aux mêmes produits faits « maison ».
- Réaliser une dégustation à l'aveugle de deux produits : l'un industriel et l'autre fait « maison ». Comparer les saveurs, textures, couleurs, etc. ; puis échanger autour des ressentis et préférences des enfants.

FICHES PÉDAGOGIQUES



PLANETE

Promouvoir L'Activité physique
eN Éducation ThérapeuticE



*Outil permettant aux équipes soignantes de promouvoir
la pratique d'une activité physique adaptée et régulière
auprès des patients dans le cadre de l'éducation thérapeutique*

Réalisé par



Avec le soutien financier de



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

3

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Freins et leviers à la pratique d'une activité physique

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	40 minutes à 1 heure 15
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 3 à 10
 BON À SAVOIR	L'intervenant prend connaissance des cartes « Les raisons de ne pas pratiquer » en amont de l'activité.

**Objectif de l'activité**

► À la fin de l'activité les participants auront pu exprimer leurs freins à la pratique de l'activité physique et auront pu échanger afin de trouver des leviers à ces freins.

**Technique(s) d'animation**

► Photo-expression

Matériel nécessaire

► Paperboard ou tableau
 ► Feutres effaçables (Variante)
 ► Tables sur lesquelles il est possible de disposer l'ensemble des cartes de manière visible

Support(s) utilisé(s)

► Cartes « Les raisons de ne pas pratiquer »
 ► Cartes « Réponses libres » (Variante)

**Introduction de l'activité**

► L'intervenant présente l'objectif de l'activité et précise aux participants que chacun d'entre nous a été (ou est) confronté à des difficultés pour pratiquer une activité physique. Ces difficultés s'expliquent souvent au travers de « raisons » (ex. je n'ai pas le temps ou c'est trop fatiguant).

L'intervenant propose aux participants de revenir sur les raisons / les freins rencontrés par chacun, puis de réfléchir ensemble à la façon de limiter ces freins.

► 3 min

**Consignes et déroulement de l'activité**

1 L'intervenant dispose les cartes « Les raisons de ne pas pratiquer » sur les tables à proximité des participants et propose la consigne suivante :

« Vous allez découvrir des cartes qui représentent différents éléments ou freins qui peuvent expliquer pourquoi il est difficile pour vous de faire de l'activité physique ou d'en faire davantage. Je vous invite à les observer en silence. Vous allez choisir mentalement une (ou plusieurs) cartes qui représente(nt) un élément qui vous bloque dans la pratique de l'activité physique. Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes.

Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous pourrez prendre votre (ou vos) carte(s). Si deux personnes ont choisi la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se les faire passer pendant la discussion qui va suivre. Chacun montrera sa carte aux autres participants et exprimera les raisons de son choix ».

L'intervenant peut s'inspirer du déroulement proposé pour l'animation d'un photo-expression. L'intervenant laisse les participants faire leur choix en silence, puis se saisit des cartes pour retourner à leur place.

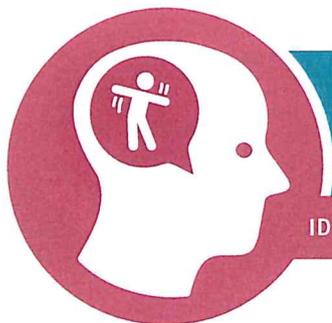
► 25 à 40 min

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

3

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



**Consignes et déroulement
de l'activité**

(suite)

2 L'intervenant demande à un participant volontaire de commencer en montrant sa carte et d'exprimer les raisons de son choix. Il favorise les interactions et échanges entre les participants afin que les éléments rapportés par chaque participant intéressent le groupe.

Les autres participants sont invités à tour de rôle à montrer et à parler des cartes choisies.

3 Une fois que chacun s'est exprimé, l'intervenant synthétise les propos du groupe (sans pointer du doigt un participant). Il propose ensuite de noter sur un paperboard les idées des participants sur les leviers, donc les solutions qu'ils donneraient à ces freins. Il veille à obtenir au moins 2 solutions pour chaque frein.

Variante : l'intervenant propose aux participants d'écrire sur des cartes « Réponses libres » les solutions trouvées qui seraient des leviers aux freins énoncés auparavant. Les échanges se déroulent de la même manière que dans le temps 1 et 2.


**Renforcement et
transfert des savoirs**

▶ 10 min

L'intervenant demande aux participants :

« En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ? »

« En quoi cela peut-il vous aider pour la pratique d'une activité physique dans votre quotidien ? »


Conclusion

▶ 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes.

Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.

95



Les raisons de ne pas pratiquer

PLANETE
Promouvoir l'Activité physique
en Éducation Thérapeutique



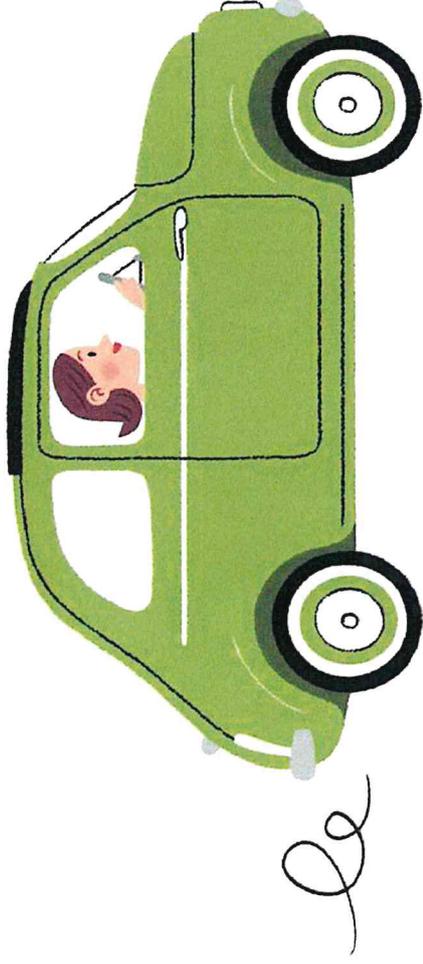
Je manque de temps pour pratiquer une activité physique.



Il n'y a pas de pistes cyclables.



Je ne connais personne avec qui pratiquer l'activité physique que j'aime.



elle

Je n'ai pas l'occasion de marcher lors de mes déplacements. La voiture est obligatoire.



Je n'aime pas le footing.

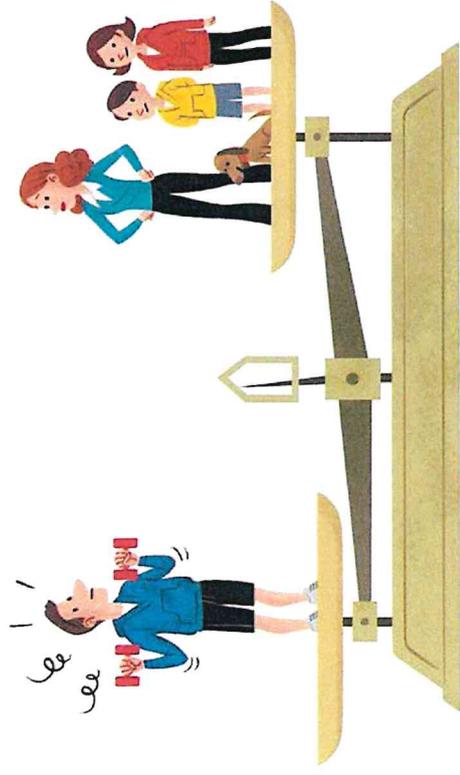


(97)

Il n'y a pas d'équipements sportifs à proximité de mon domicile.



J'ai peur de me blesser.



Cela va perturber mon équilibre familial.



Je n'ai pas envie de montrer mon corps.



J'ai peur d'avoir mal.



J'ai peur du regard des autres.



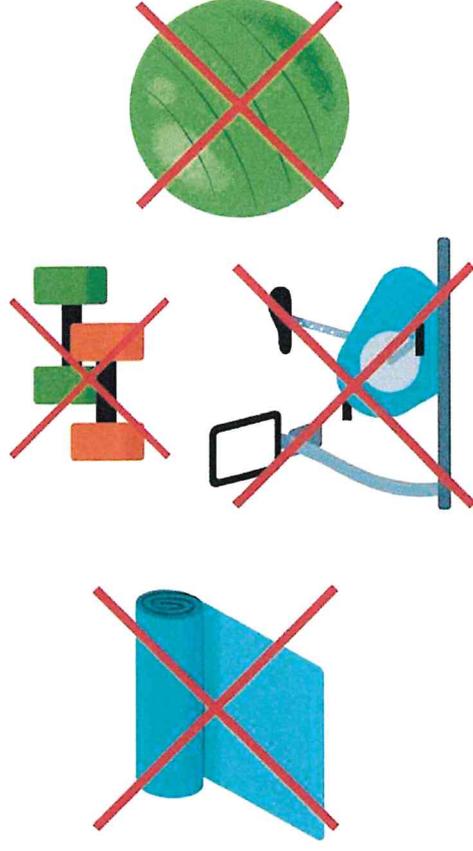
Je n'aime pas l'activité physique en général.



Je crains les moqueries des gens.



Je n'ai pas de soutien dans mon entourage.



Je n'ai pas de matériel de gymnastique chez moi.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

4

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mes représentations sur l'activité physique

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	40 minutes à 1 heure
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 4 à 10
 BON À SAVOIR	<p>Dans cette activité les participants sont amenés à formuler leur avis personnel au regard du groupe. Il est important de donner la parole à l'opinion minoritaire en premier. L'intervenant autant de fois que nécessaire le principe de bienveillance et de non-jugement.</p> <p>Il n'est pas nécessaire d'aboutir à un consensus. Dans la fiche ressource intervenant, de nombreuses phrases sont proposées. L'intervenant doit choisir en amont celles qui lui semblent le plus pertinentes compte tenu du profil, des objectifs pour les participants et du temps disponible.</p>

**Objectif de l'activité**

▶ À la fin de l'activité, les participants auront pu s'exprimer et échanger sur leurs représentations de l'activité physique. Ils sauront identifier leurs sources de motivations et leurs freins à la pratique d'activité physique.

**Technique(s) d'animation**

▶ Abaque de Régnier ou Q-sort

Matériel nécessaire

▶ Affichettes verte et rouge (format A4) – Variante A
▶ Cartes vertes et rouges (petit format) – Variante B

Support(s) utilisé(s)

▶ Fiche ressource intervenant « Affirmations sur l'activité physique »

**Introduction de l'activité**

▶ 5 min

▶ Il s'agit d'une séance dans laquelle les participants pourront échanger toutes leurs idées et leurs représentations de l'activité physique.

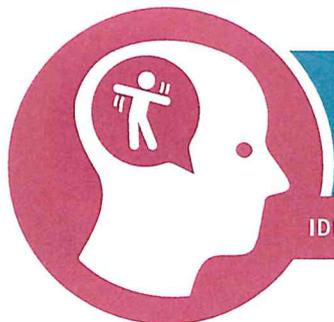
« Vous savez déjà que l'activité physique est recommandée pour améliorer votre santé, mais vous avez toutes et tous une expérience différente de l'activité physique ou du sport. Certains en ont pratiqué, d'autres pas, certains aiment l'activité et ne peuvent s'en passer, d'autres n'aiment pas du tout et ne se voient pas en faire... Nous allons discuter de toutes ces idées... ».

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

4

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Consignes et déroulement de l'activité

► 25 à 45 min

VARIANTE A :

L'intervenant positionne les 2 affichettes au mur : rouge « Pas d'accord » et verte « D'accord », aux deux extrémités de la pièce. L'espace entre les deux affichettes doit être dégagé pour permettre la circulation des participants.

L'intervenant énonce le principe de l'activité de la manière suivante :

« Je vais vous proposer plusieurs affirmations sur l'activité physique. À chaque affirmation, je vais vous demander de vous positionner dans

la salle selon le code couleur suivant :
- Vert si vous êtes « d'accord »
- Rouge si vous n'êtes « pas d'accord » ».

L'intervenant énonce une affirmation à l'aide de la fiche ressource intervenant et les participants se positionnent dans la salle.

L'intervenant invite le groupe minoritaire à s'exprimer en premier. Tous les membres de ce sous-groupe sont invités à s'exprimer. L'autre groupe ne doit pas réagir. Il ne s'agit pas d'un débat pour le moment. Une fois que le premier groupe s'est exprimé, le groupe majoritaire est invité à parler.

Lorsque les deux groupes se sont exprimés, l'intervenant peut animer le débat si des personnes souhaitent encore échanger.

L'intervenant rappelle que le consensus n'est pas un objectif de la discussion, qu'il s'agit juste d'échanger et propose de passer à une nouvelle affirmation.

VARIANTE B :

Si des participants ont des difficultés pour se mouvoir ou rester debout, les participants peuvent rester assis pendant l'animation.

Dans ce cas, l'intervenant distribue une carte verte et une carte rouge à chaque participant.

Lorsque l'intervenant énonce une affirmation, les participants sont invités à lever l'une des deux cartes selon leur choix.


Renforcement et transfert des savoirs

► 10 min

À la fin de l'activité l'intervenant demande aux participants :

« Qu'est-ce que vous a apporté cette activité ? »

« Qu'en reprenez-vous ? »

« Pensez-vous que cela vous a aidé à identifier ce qui vous freine et ce qui vous motive à pratiquer une activité physique ? »


Conclusion

► 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes.

Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.



Affirmations sur l'activité physique 1/2

Avoir des enfants ça encourage les sorties en pleine nature.

Avoir des enfants ça permet de faire plus d'activités physiques.

À partir d'un certain âge, l'activité physique n'est plus possible.

Quand on vit en ville c'est compliqué de faire du sport / des activités physiques / des loisirs.

Le vélo d'appartement c'est la solution pour pratiquer plus souvent.

Ce n'est pas prudent de faire de l'activité physique chez soi quand on a déjà eu un accident ou problème de santé.

Il ne faut pas faire d'activité physique seul(e) quand on a déjà eu un accident ou problème de santé.

Si l'on ne peut pas sortir, il existe des activités à faire chez soi.

On peut apprendre à pratiquer une activité physique chez soi en toute sécurité.

Une fois qu'on a des problèmes aux genoux on est foutu.

Une activité physique adaptée fait du bien à mes articulations.

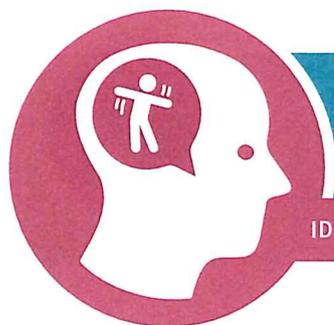
Si je fais de l'activité physique je vais réveiller mon arthrose.

Mon métier exige que je sois debout toute la journée, plus besoin de refaire du sport à côté.

Qui veut, peut.

Si l'on n'est pas motivé, on ne l'est pas, il n'y a rien à faire.

Vu ma maladie, il me faut un coach personnalisé.



Affirmations sur l'activité physique 2/2

S'inscrire dans un club de sport, c'est impossible une fois qu'on a eu un accident ou problème de santé.

Faire partie d'un club ou d'une association permet de se maintenir dans la pratique.

Aller à la gym, pour quoi faire ? Il n'y aura que des jeunes en forme.

Pratiquer avec un groupe de niveaux différents permet de motiver les moins forts.

C'est la honte de devoir s'arrêter au milieu des séances parce qu'on est trop essoufflé/fatigué.

Les activités physiques m'essoufflent trop.

Les activités physiques adaptées m'aident à gérer ma respiration.

Pratiquer une activité physique c'est prendre le risque de déclencher des crises (asthme, inflammation, hypoglycémie).

La pratique régulière d'une activité adaptée réduit les risques de faire des crises.

Après l'activité physique je me sens bien.

Le plus dur c'est de commencer.

Une fois dedans, on ne voit plus le temps passer.

Si je vais au sport en mangeant (pour me resucrer), on va forcément me juger.

Avoir un animal de compagnie permet d'être motivé pour sortir se balader.

Je ne peux pas pratiquer de sport n'importe où, il me faut de vrais professionnels vu ma maladie.

Il n'y a pas d'association sportive pour les gens comme moi.

GUIDE D'ANIMATION

3 ateliers pour une alimentation durable



CLÉS POUR AGIR

ATELIER 1
**Gaspillage
ou pas?**
p.3

ATELIER 2
**Deux paniers
à la loupe**
p.9

ATELIER 3
**À la découverte
des légumes secs**
p.45

MIEUX MANGER, C'EST COMME TOUT... ÇA S'APPREND!

Vous voulez sensibiliser à l'alimentation durable autour de vous mais vous ne savez pas comment aborder les enjeux et les solutions ?

Ce guide vous donne des idées d'ateliers pour faire découvrir le sujet de façon amusante et participative.

Pour plus d'efficacité et d'échanges constructifs entre les participants, il est conseillé de réaliser ces ateliers avec un petit groupe.

Chaque atelier dure moins de 15 minutes et peut se réaliser en classe ou lors d'un événement (salon, foire...).

À vous de jouer!

ATELIER 1
**GASPILLAGE
OU PAS ?**
page 3

ATELIER 2
**DEUX PANIERS
À LA LOUPE**
page 9

ATELIER 3
**À LA
DÉCOUVERTE
DES LÉGUMES
SECS**
page 45

Ce document est édité par l'ADEME
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique: Agence Giboulées - Rédaction: ADEME, Agence Giboulées - Illustrations: Claire Lanø
Photos: Couverture: © monticello/Shutterstock.com

ATELIER 2

DEUX PANIERS À LA LOUPE

Objectif

Montrer qu'il est possible de manger de façon plus saine et plus durable sans augmenter ses dépenses.

Temps nécessaire

5 à 10 minutes

Déroulé

Les participants observent et analysent le contenu de deux paniers alimentaires disposés sur une grande table représentant la consommation alimentaire d'une famille de 4 personnes (2 adultes, 2 enfants) sur une semaine : un panier « standard » et un panier « flexitarien ».

Ils doivent ensuite répondre à différentes questions afin de repérer les principales différences entre ces deux paniers.

Enfin, les participants doivent définir lequel des deux paniers est le moins impactant pour l'environnement et la santé.

Matériel nécessaire

1 - Les supports d'animation « panier 1 » et « panier 2 ».

2 - Les images des aliments p. 16-44.

3 - Les 2 fiches questions/réponses.

4 - L'infographie du WWF.

+ une grande table pour disposer les images.

À savoir

Prévoir une impression en recto seul pour les images à découper et les supports d'animation. Les fiches questions/réponses peuvent être imprimées en recto/verso.

Informations complémentaires

L'alimentation durable, késako ?

« L'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire ». (FAO, 2018)

Quelques chiffres clés

- **1/4** : c'est la part des émissions de gaz à effet de serre des Français liés à leur alimentation.
- **1/3** des denrées alimentaires consommées sont d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers). Ces denrées contribuent à hauteur de **87%** des émissions de gaz à effet de serre du secteur alimentaire.
- **67%** : C'est la part d'émissions de gaz à effet de serre lors de l'étape de production agricole ; la part des émissions liées au transport est de **19%**.

DEUX PANIERS À LA LOUPE

Comment agir: 3 actions essentielles

Se constituer une assiette variée avec:
+ de végétaux (légumes secs, céréales, fruits et légumes)
- de protéines animales

Forte contribution de la viande / produits laitiers dans les émissions de gaz à effet de serre

Choisir des aliments issus d'une agriculture biologique et raisonnée, si possible locale

Agriculture biologique = moins d'impacts sur la biodiversité, l'eau, les sols

Réduire le gaspillage alimentaire

1/3 des aliments sont perdus ou gaspillés

Ressources pour aller plus loin:

- De nombreux articles sur le site de l'ADEME « Agir pour la transition »

Des études:

- « L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France » (ADEME, 2018)
- « Empreintes sol, énergie et carbone de l'alimentation » (ADEME, 2020)
- « Vers une alimentation bas carbone saine et abordable » (WWF, Eco2 Initiative, 2017)
- La prospective ADEME « Transitions 2050 »

PANIER STANDARD



**POUR UNE FAMILLE
DE 4 PERSONNES
POUR UNE SEMAINE**

NUTRI-SCORE



BILAN CARBONE

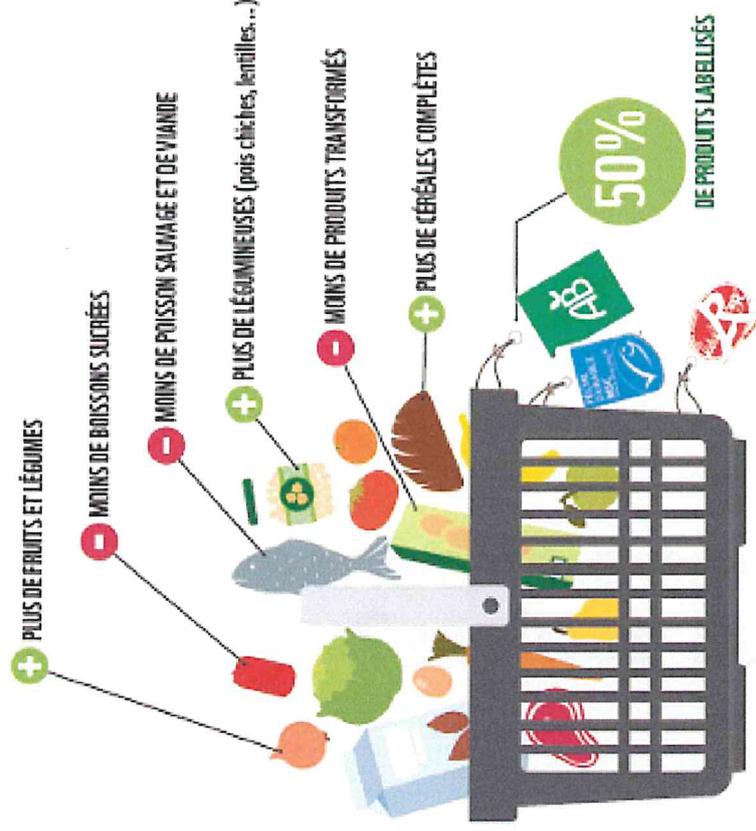
109 KG eq CO₂

TOTAL À PAYER : 189 €*

*PREL ESTIME DANS LE RAPPORT : 189,70 €



PANIER FLEXITARIEN



NUTRI-SCORE



BILAN CARBONE

68 KG eq CO₂

TOTAL À PAYER : 189 €*

*PREL ESTIME DANS LE RAPPORT : 190,20 €

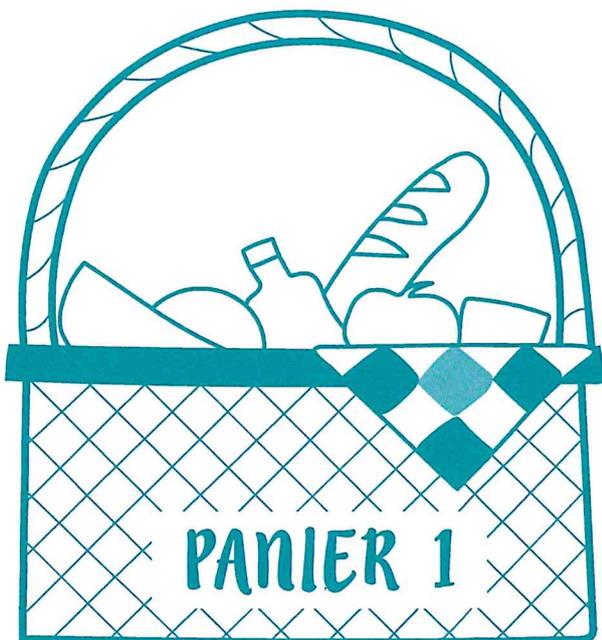


108



QUESTION 1

Quelles sont les différences entre ces deux paniers ?



DEUX PANIERS À LA LOUPE

Réponses de l'atelier

Dans l'un d'eux:



+ de produits labellisés
(bio, équitable...)



+ de produits locaux

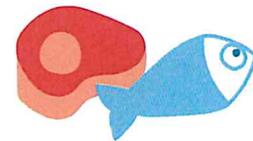
+ de légumes secs
(pois chiches, lentilles...)



+ de fruits/légumes et de saison

- de viande

- de produits transformés



- de poissons sauvages

- de boissons sucrées



QUESTION 2

D'après vous, quel panier :



Coûte le plus cher ?



Est meilleur pour la santé ?



Est meilleur pour l'environnement ?



DEUX PANIERS À LA LOUPE

Réponses de l'atelier



Les deux paniers ont coûté le même
prix: 142€. *



Le panier 2 suit les recommandations
du Programme national nutrition santé.
Son nutriscore est classé en A
(le panier 1 est classé en C).



Le panier 2 permet de réduire jusqu'à
38% les émissions de gaz à effet
de serre de son alimentation.

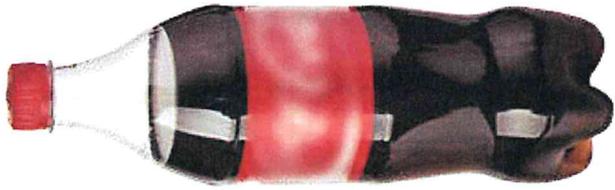
* Achats réalisés en grande surface, janvier 2022

112

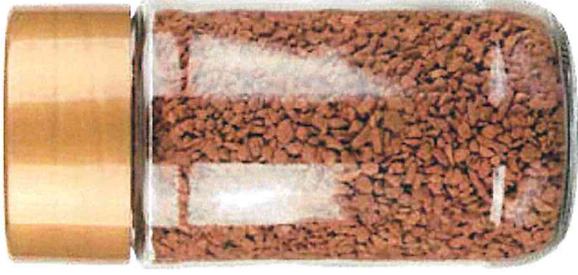


113

Bouteille de soda



Café soluble



© AlenKadr / Shutterstock.com

© Andrei Kuzmin / Shutterstock.com



Bouteille de vin



Canettes de bière



© Dmitri Gristchenko / Shutterstock.com

© Olesya Mark / Shutterstock.com

Carottes



© NUNU LEPPHOTO / Shutterstock.com

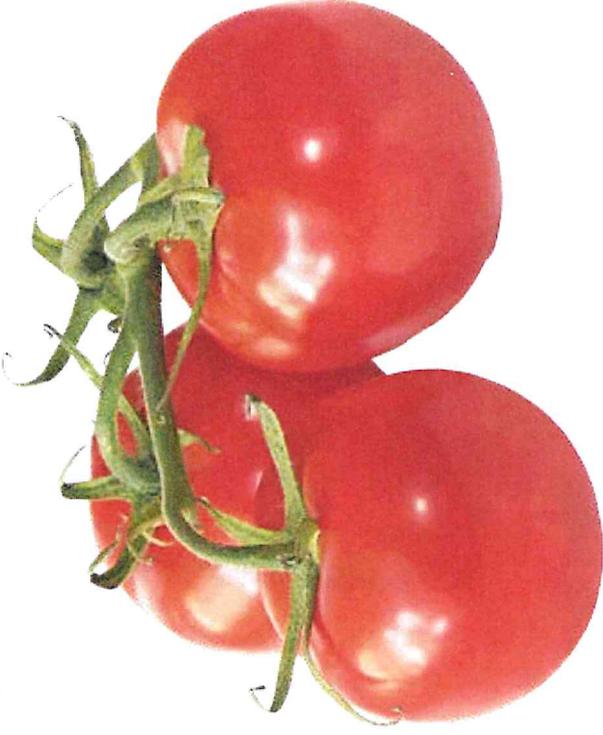
Bananes



© PIXABAY

115

Tomates



© Robyn Mackenzie / Shutterstock.com

Courgettes



© SONNAT / Shutterstock.com

Pâtes



© US 2015 / Shutterstock.com



Céréales



© CastedoDesign / Shutterstock.com



Baguette de pain



© Natalia Lisovskaya / Shutterstock.com

26

lentilles



© vitals / Shutterstock.com

Saumon fumé



© StockPhotosArt / Shutterstock.com

Pommes de terre



© Photo Barn / Shutterstock.com



Semoule



© rodrigobarr / Shutterstock.com

Riz

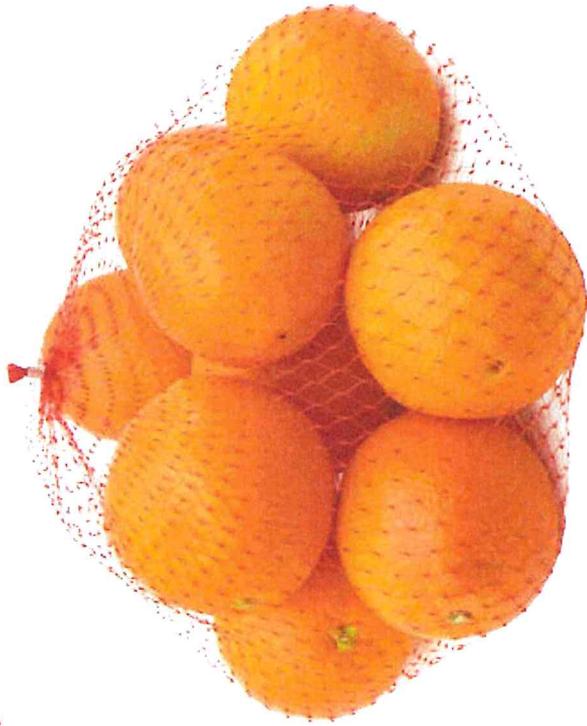


© Gulyesh / Shutterstock.com

217

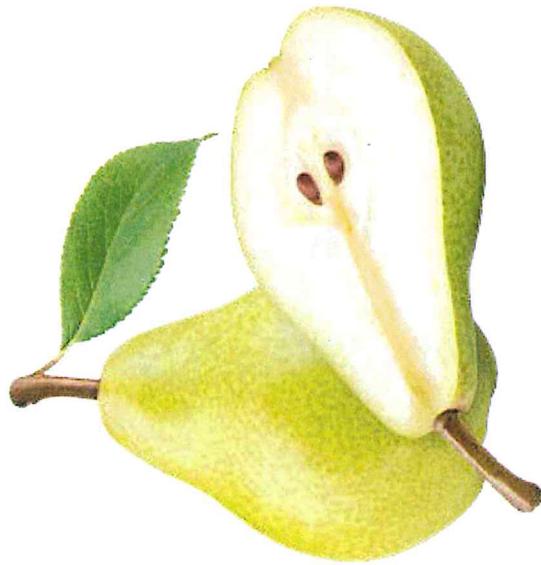


Oranges



© Hong Vo / Shutterstock.com

Poires



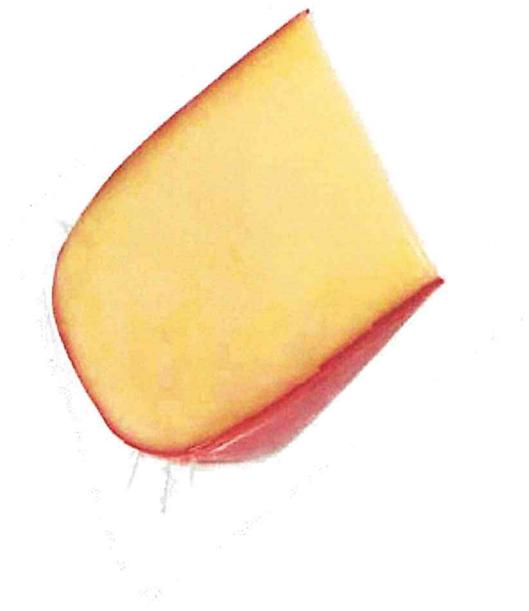
© Tim UR / Shutterstock.com

Poireaux



© PhotoE4 / Shutterstock.com

Fromage



© Dreamsquare / Shutterstock.com

Baquette de pain



© Natalia Lvovskaya / Shutterstock.com



Choux



© grey_and / Shutterstock.com



Carottes



© NUSY LPPHOTO / Shutterstock.com

Potimarrons



© PIXbank-CZ / Shutterstock.com

Thé glacé



© Lucence Medias Tous supports

Vin



© Dmitri Gritsenko / Shutterstock.com

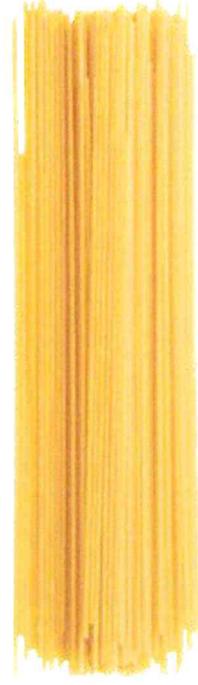


Salade



© Boonchuy 1970 / Shutterstock.com

Pâtes



© US 2015 / Shutterstock.com

ATELIER 3

À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMES SECS

🎯 Objectif

- Apprendre à reconnaître les légumes secs.
- Faire découvrir ou redécouvrir les légumes secs ainsi que les céréales peu utilisées, les oléagineux et leurs vertus.

🕒 Temps nécessaire

3 à 5 minutes (selon le nombre de bocaux)

📄 Déroulé

Avant de débuter l'atelier, l'animateur dispose en ligne les bocaux remplis sur une table. Puis, il place les étiquettes à l'envers à l'arrière des bocaux. Les participants doivent reconnaître le contenu des différents bocaux dans un temps imparti (chronométré par l'animateur). Chaque réponse est validée ou corrigée.

En fin d'animation, l'animateur peut distribuer des recettes à base de légumes secs (exemple : livret ADEME/GoodPlanet « Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumes secs »).

✂️ Matériel nécessaire

1 - Des légumes secs disposés dans plusieurs bocaux.

2 - Des étiquettes avec le nom de chaque légume sec présenté.

Il est possible de compléter l'animation avec des bocaux contenant des céréales (millet, sarrasin, quinoa) et des oléagineux : noix, amandes, etc.

Quelques idées :

- Légumes secs : pois chiches, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges, lentilles brunes, lentilles corail, fèves...
- Céréales : riz (2 variétés), semoule, millet, boulgour, pâtes complètes, quinoa, sarrasin, avoine, maïs...
- Oléagineux : amandes, noisettes, noix de cajou, soja sous forme de protéines de soja déshydratées, graines de lin, graines de courge, graines de tournesol, graines de sésame...

Ne pas hésiter à prendre des variétés locales (lentille du Berry, moquette de Vendée, coco de Paimpol...).

🖋️ Recommandations

- En fonction du public, il est possible de chronométrer le (ou les) joueur(s) afin de proposer un challenge avec d'autres joueurs.
- Proposer le plus de bocaux possibles pour montrer la diversité des légumes secs disponibles.
- Pour les plus jeunes, donner les étiquettes à placer devant les bocaux.



© Steven Giles/Shutterstock.com

122

À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMES SECS

Informations complémentaires

CÉRÉALES, LÉGUMES SECS ET OLÉAGINEUX

Céréales

Les céréales sont des graminées et appartiennent à la famille des Poacées (monocotylédones). Ces plantes à fleurs groupées en épis sont riches en glucides complexes, protéines, fibres et minéraux et sont cultivées pour la production de grains.

Elles constituent un élément majeur dans l'alimentation humaine et animale dans le monde.

Les céréales sont très consommées. Les plus courantes sont : blé, maïs, avoine, riz, seigle, épeautre, orge, millet, sorgho, etc.

Légumes secs

Les légumes secs, appartenant à la famille des Fabacées (dicotylédones), ont la particularité de fixer l'azote de l'air (système de fixation de l'azote dans les racines), de l'utiliser pour leur croissance puis de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante.

Leur culture permet ainsi de réduire les impacts environnementaux (émissions de gaz à effet de serre, consommation d'énergie, qualité

de l'air, biodiversité et pression phytosanitaire) du secteur agricole.

Ils sont récoltés à maturité ou juste avant pour notre alimentation et celle des animaux d'élevage.

Les légumes secs les plus consommés en France sont les haricots, pois, lentilles, fèves, soja, lupins...

Oléagineux

Les oléagineux sont cultivés principalement pour leur contenu en graisses, extraites pour faire de l'huile.

Les oléagineux consommés pour l'alimentation humaine sont principalement :

- Les « noix » : amandes, noisettes et noix de cajou, du Brésil, de pécan, de macadamia, de coco...
- Les « graines » : de tournesol, de courge, de sésame, de lin, de colza...

Ces deux catégories sont très riches en protéines.

Les oléagineux utilisés pour faire de l'huile pour l'alimentation humaine mais aussi pour nourrir les animaux sont :

- Colza, tournesol, soja et arachide.

À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMES SECS

Informations complémentaires

LES LÉGUMES SECS, POURQUOI ET COMMENT LES CONSOMMER ?

Leurs bénéfices pour la santé: Comment les préparer ?

Riches en fibres et protéines végétales, ils sont source de vitamines et de minéraux.

... pour l'environnement:

Les plants de légumes secs sont capables de fixer l'azote atmosphérique, de l'utiliser pour leur croissance, puis de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante.

Moins d'engrais de synthèse utilisés = moins d'émissions de gaz à effet de serre.

Trempage:

Certaines variétés (mais pas toutes) nécessitent une étape de trempage. Elle permet de garantir une meilleure cuisson et de favoriser leur digestion.

Cuisson:

Selon le type de légume sec, le temps de cuisson peut varier de 15 min à 1h30.

Conservation:

Une fois cuits, ils se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur et 3-4 mois au congélateur.

Recommandations

Il est recommandé d'en consommer au moins deux fois par semaine.

→ 60 g de légumes secs cuits par personne pour accompagner un plat

→ 100 à 150 g comme plat principal

→ pour un repas équilibré, lorsqu'ils sont associés à des produits céréaliers (pâtes, semoule ou riz), ils peuvent remplacer la viande ou le poisson.

Astuce

Si l'on a peu de temps pour cuisiner, il est possible d'utiliser des légumes secs en bocaux, conserves ou surgelés prêts à être réchauffés.

Ressources pour aller plus loin:



Livret de recettes des 4 saisons à base de légumes et légumes secs



Sur le site Mtaterre (infos et actus sur l'environnement pour les jeunes et les étudiants): article sur les légumes secs

L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, du ministère de la Transition énergétique et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers



Novembre 2022

125

012006





Date limite de consommation et date de durabilité minimale : ce que vous devez savoir

Les produits alimentaires préemballés comportent une mention indiquant la date limite de consommation (DLC) ou la date de durabilité minimale (DDM). Pour éviter tout risque d'intoxication, il est nécessaire de bien les comprendre.

L'apposition d'une date de durabilité minimale (DDM) sur l'étiquetage des denrées alimentaires a pour objectif de faire connaître au consommateur la date jusqu'à laquelle ces denrées conservent leurs qualités organoleptiques, physiques, nutritives, gustatives, etc.

Pourvu que leur emballage n'ait pas été altéré, les denrées dont la DDM est dépassée peuvent être consommées sans risque par le consommateur.

Dans le cas de denrées alimentaires microbiologiquement très périssables, la DDM est remplacée par une date limite de consommation (DLC).

La denrée ne peut plus être commercialisée au-delà de cette date et est susceptible de présenter un risque en cas de consommation.

La date limite de consommation (DLC)

La DLC indique une limite impérative. Elle s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables, et, qui, de ce fait, sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé humaine.

Fixée sous la responsabilité des professionnels au terme d'essais de vieillissement, la DLC est apposée sur des produits tels que les charcuteries, les viandes fraîches ou les plats cuisinés réfrigérés.

Généralement, les denrées assorties d'une DLC se conservent au réfrigérateur. Leur sécurité au bout de la DLC n'est garantie que si les conditions de conservation sont respectées.

La DLC s'exprime sur les conditionnements par la mention « **À consommer jusqu'au...** » suivie de l'indication du jour et du mois ou d'une référence à l'endroit où cette date figure sur l'étiquetage :



Il est important de respecter cette date et de ne pas consommer un produit périmé, surtout si la température d'entreposage ou de conservation, mentionnée sur l'emballage, n'a pas été respectée (rupture de la chaîne du froid).

Bon à savoir

Enfin, il ne faut jamais congeler un produit dont la date limite de consommation est proche, atteinte ou dépassée.

La date de durabilité minimale (DDM)

La DDM, terme qui a remplacé la date limite d'utilisation optimale (DLUO), n'a pas le caractère impératif de la DLC.

Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdu une partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant présenter un risque pour celui qui le consommerait.

Ainsi, il n'est pas nécessaire de jeter les produits concernés quand la DDM est dépassée, pourvu que leur emballage ne soit pas altéré.

Tel est le cas, par exemple :

- du café qui, passé un certain délai, perd de son arôme ;
- des aliments de diététique infantile, qui perdent de leur teneur en vitamines une fois la DDM dépassée ;
- des pâtisseries sèches qui, en vieillissant, perdent de leurs qualités gustatives.

La DDM est exprimée sur les conditionnements par la mention « **À consommer de préférence avant le...** »

Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer aux textes officiels.



**Vous avez rencontré un problème en tant que consommateur ?
Signalez-le sur www.signal.conso.gouv.fr, le site de la DGCCRF**

Crédit photo : ©Pixabay

complétée par l'une des indications suivantes ou par une référence à l'endroit où cette indication figure sur l'étiquetage :

- jour et mois pour les produits d'une durabilité inférieure à 3 mois ;
- mois et année pour les produits d'une durabilité comprise entre 3 et 18 mois ;
- année pour les produits d'une durabilité supérieure à 18 mois.

Seuls les produits munis d'une DLC doivent impérativement être retirés de la vente et de la consommation, dès lors que cette date est atteinte.



À noter

Sont exemptés de DLC ou de DDM les denrées vendues non préemballées, les fruits et légumes frais, les boissons alcoolisées, les vinaigres, les sels de cuisine, les sucres solides, les produits de la boulangerie et de la pâtisserie normalement consommés dans les vingt-quatre heures après leur production et certains produits de confiserie.

Texte de référence

- [Règlement \(UE\) n°1169/2011](#) – article 24 et annexe X concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires

Liens utiles

- [ANSES](#) Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail



Quelques conseils

Après l'ouverture de l'emballage

Dès qu'un emballage est ouvert, la date de durabilité indiquée perd son utilité s'il s'agit d'un aliment périssable sur lequel est indiqué « à consommer jusqu'au... » ou d'un aliment « à consommer de préférence avant le... » (ex. : mayonnaise). Il convient alors de faire attention aux conditions de conservation et/ou au délai de consommation après ouverture apparaissant par ailleurs sur l'étiquetage.

En revanche, les produits secs avec indication « à consommer de préférence avant fin... » peuvent être consommés jusqu'à la date indiquée, même si l'emballage a été ouvert.

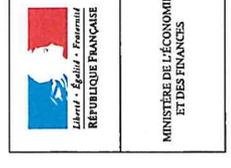
Le cas des conserves

Pour un produit en conserve (boite métallique), plus que la DDM, c'est l'aspect extérieur de la conserve qu'il faut prendre en considération pour juger de sa stabilité. En effet, toute trace d'altération telle que déformation, traces de rouille, bombage, etc., peut révéler une altération du produit. En cas de doute, il est préférable d'éviter d'en consommer le contenu.

128

Les dates limites d'utilisation des produits alimentaires

Les produits alimentaires préemballés comportent une mention indiquant la date limite de consommation (DLC) ou la date de durabilité minimale (DDM). Pour éviter tout risque d'intoxication, il est nécessaire de bien les comprendre.



DGCCRF - Bureau de la communication et de l'accueil des publics - 1A - Photos © Fotolia
Graphisme © Studio graphique - Sircem - Juin 2019

Pour plus d'information	
www.economie.gouv.fr/dgccrf	
 dgccrf	 dgccrf
 dgccrf	DGCCRF, 59 boulevard Vincent Auriol — 75703 Paris Cedex 13 T : 01.44.87.17.17



La date limite de consommation (DLC)

La DLC s'applique à toutes les denrées préemballées « très » périssables susceptibles de présenter, après une courte période, un danger pour la santé : les produits frais, vendus en libre-service dans les rayons réfrigérés des magasins et grandes surfaces tels que les viandes, les poissons, certains produits laitiers ou de charcuterie, etc.

Tous ces produits doivent comporter la mention : « **A consommer jusqu'au...** », suivie de l'indication **du jour, du mois et éventuellement de l'année**.

La DLC est complétée de l'indication des conditions dans lesquelles le produit doit être entreposé (température de réfrigération).

Soyez vigilant

- Respectez toujours la date limite de consommation.
- Jetez le produit dont la date limite est dépassée ou si vous ne l'avez pas conservé à la bonne température.
- Ne congelez jamais un aliment dont la DLC est toute proche, déjà atteinte ou dépassée.

Sachez que le commerçant a l'obligation de retirer de la vente les marchandises dont la DLC est dépassée et de les détruire car elles sont devenues impropres à la consommation.



La date de durabilité minimale (DDM)

La mention de cette date sur un produit alimentaire n'a pas le caractère impératif de la date limite de consommation.

Si vous détenez un produit dont la DDM est dépassée, le fabricant n'en garantit plus la qualité organoleptique (moins de goût, plus mou, plus sec, etc.). Sachez cependant qu'il n'est pas pour autant périmé.

La DDM figure notamment sur les produits d'épicerie, les conserves et les produits surgelés.

La vente de produits dont la DDM est dépassée, généralement proposés à prix « cassés », n'est pas interdite.

Un nombre restreint de produits, pour lesquels une telle indication ne serait pas pertinente, est exempté de DDM. Il s'agit notamment du sucre, du sel, du vinaigre, des fruits et légumes frais ou des produits de boulangerie qui, par leur nature, sont normalement consommés dans un délai de 24 heures après fabrication.



Vous pourrez repérer la DDM par l'une des mentions suivantes :

Mentions obligatoires	Durabilité du produit
« A consommer de préférence avant le... » suivie du jour et du mois.	Inférieure à 3 mois
« A consommer de préférence avant fin... » suivie du mois et de l'année.	Compris entre 3 et 18 mois
« A consommer de préférence avant fin... » suivie de l'année.	Supérieure à 18 mois

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'A 3 ANS

	CONSEILS	DE LA NAISSANCE À 4 MOIS	ENTRE 4 ET 6 MOIS
	Lait maternel Et/ou Préparations infantiles	Lait maternel ou Préparation pour nourrissons ("lait" 1 ^{er} âge)	- Débuter la diversification - Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse - Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débiter
	Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage	Ne pas donner	Exemples : - quelques cuillères à café de yaourt au goûter - de temps en temps faire fondre un peu de fromage râpé dans une purée
	Fruits et Légumes : tous	Ne pas donner	- Tous les jours - Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits et mixés lisses - Fruits bien cuits et mixés en compotes non sucrées
	Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.	Ne pas donner	- De temps en temps - 1 cuillère à café - Bien cuits et mixés en purée lisse
	Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets	Ne pas donner	- Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie - Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse
	Volaille, autres viandes, poisson et œufs	Ne pas donner	- De temps en temps puis plus régulièrement - 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé
	Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre	Ne pas donner	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre
	Boissons	Proposer de l'eau en cas de forte chaleur, de fièvre, de vomissements ou de diarrhée	- Eau à volonté, au verre - Éviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops
	Charcuterie	Ne pas donner	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé très lisse : 1 cuillère à café
	Sel et produits salés	Ne pas donner	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)
	Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...	Ne pas donner	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)

Votre enfant grandit, retournez l'affichette

MANGERBOUGER.FR

Santé
publique
France

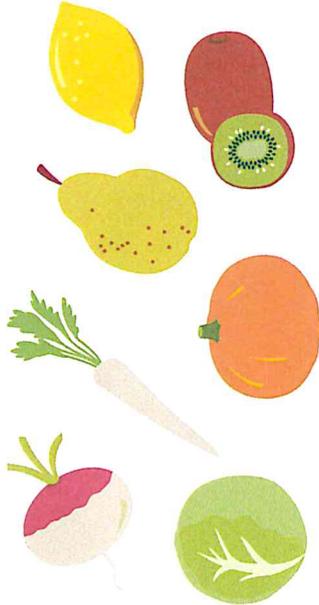
130

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'À 3 ANS

	CONSEILS	À PARTIR DE 6/8 MOIS	DE 1 AN A 3 ANS	
	Lait maternel Et/ou Préparations infantiles	Lait maternel et / ou "Lait infantile" 2* âge : 500ml/j	Donner une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes, en quantités adaptées à l'âge de l'enfant Continuer à donner du lait Lait maternel ou "Lait de croissance" ou alterner "lait de croissance" et lait de vache entier UHT 500ml/j (sans dépasser 800ml par jour de lait + produits laitiers)	
	Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage	- À alterner - Nature, non aromatisés - Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux) sauf emmental ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	- À partir de 8/10 mois, petit morceau de fromages mous - À partir de 10 mois, petit morceau de fromages de plus en plus durs	- 150 à 200 ml de lait = un yaourt = 20 g de fromage - Toutes textures
	Fruits et Légumes : tous	- Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits - Fruits bien mûrs ou cuits	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer
	Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.	- Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Environ 1 fois par semaine - Quelques cuillères à café - Purée écrasée à la fourchette - Puis progressivement, légumes secs non mixés, bien cuits et fondants	- Au moins 2 fois par semaine - Toutes les textures
	Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets	- Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes - Riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain, pommes de terre en petits morceaux fondants	- Tous les jours - Toutes textures - 3 à 4 cuillères à soupe par jour
	Volaille, autres viandes, poisson et œufs	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... - Ne pas donner de coquillages crus, ou de préparations à base d'œuf cru	10 g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur	Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux - Entre 1 et 2 ans : 20 g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'œuf dur - Entre 2 et 3 ans : 30 g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 œuf dur
	Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre
	Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau	- Eau à volonté, au verre - Éviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops - Ne pas donner de boissons "light", de café, thé, sodas caféinés ni de boissons dites "énergisantes"	
	Charcuterie	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé puis en petits morceaux : 2 cuillères à café	Jambon blanc possible de temps en temps : Entre 1 et 2 ans : 4 cuillères à café Entre 2 et 3 ans : 6 cuillères à café
	Sel et produits salés	À limiter	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)	- Ne pas saler les produits du commerce - Limiter la consommation de produits salés (produits apéritifs...)
	Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)	Attention, les céréales du petit-déjeuner sont en général sucrées

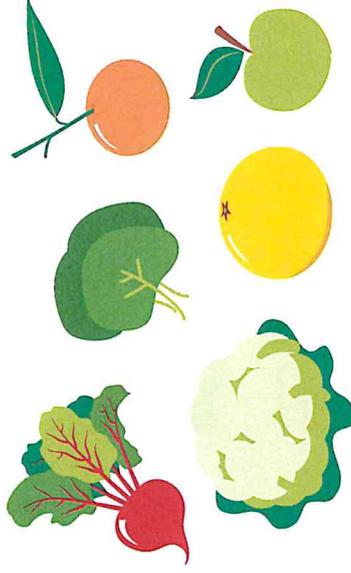
À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

Janvier



LÉGUMES | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour
FRUITS | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

Février



LÉGUMES | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour
FRUITS | citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

Mars



LÉGUMES | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis
FRUITS | kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme

Avril



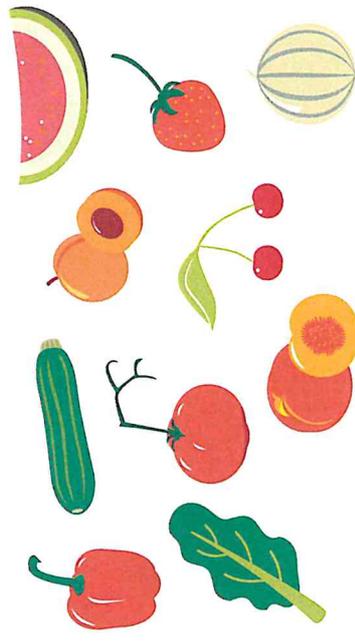
LÉGUMES | asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade
FRUITS | pamplemousse, pomme, rhubarbe

Mai



LÉGUMES | artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, navet, petit pois, radis, salade
FRUITS | fraise, pamplemousse, rhubarbe

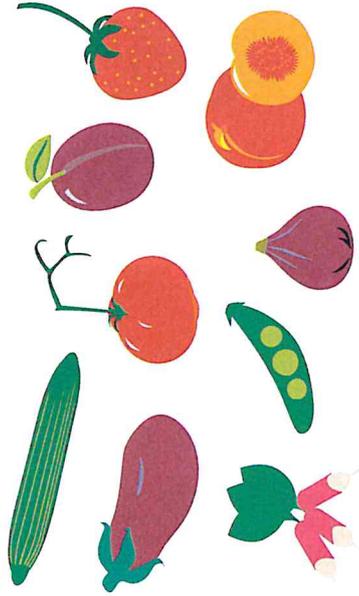
Juin



LÉGUMES | artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade
FRUITS | abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe

À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

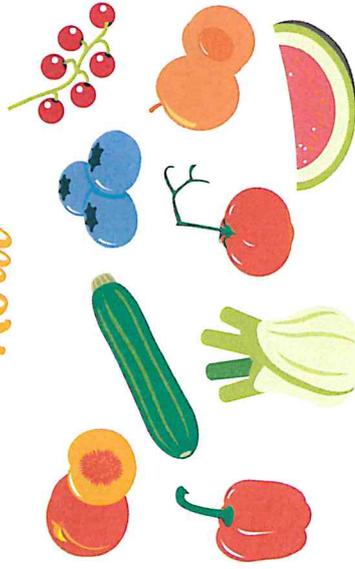
Juillet



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune

Août



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune

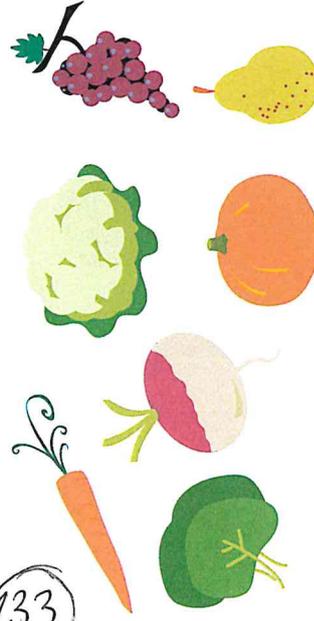
Septembre



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

FRUITS | figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

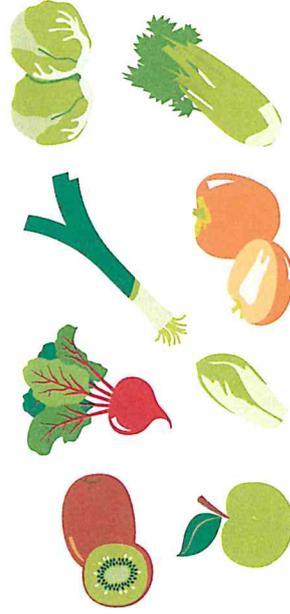
Octobre



LÉGUMES | ail, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade

FRUITS | châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin

Novembre



LÉGUMES | ail, betterave, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS | châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme

Décembre



LÉGUMES | ail, betterave, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme