

IREPS
BRETAGNE



www.irepsbretagne.fr

Atelier « Alimentation-Activités physiques »

Des méthodes et outils au service de la démarche éducative

Le 5/7/ 2019

Michèle Landuren – Chargée de projets

- **Présentation des participants**
- **Rappel de la démarche éducative**
- **Illustration par la présentation d'un conducteur réalisé dans le cadre du Service Sanitaire**
- **Echanges sur vos expériences de suivi des étudiants**
- **Présentation d'outils/méthodes pédagogiques sur l'alimentation et l'activité physique**

- Favoriser les échanges de pratiques
- Découvrir des outils pédagogiques
- Concrétiser la démarche éducative

Rappel sur la démarche éducative

Au vu de l'existence de multiples déterminants, la démarche en éducation pour la santé va bien au delà d'une simple transmission d'informations (peu ou pas efficace).

C'est un processus qui doit permettre à la personne :

1. De prendre conscience de ses représentations :

Que pense-t-elle du sujet ? Qu'est ce que ça lui évoque ?

2. De prendre conscience de ses comportements de santé

Que fait-elle ?

3. De développer son esprit critique : face aux facteurs de bien être et de risque

*Pourquoi ce comportement ? Quels sont ses besoins, ses désirs, et ses ambivalences ? **Quels sont les éléments de connaissance (par la personne, le groupe, ou la science) concernant ce thème, de quoi pense-t-elle avoir besoin ?***

4. De renforcer sa capacité à agir : à faire des choix favorables à sa santé et à celle de la collectivité

Au vu de ces éléments qu'est ce qu'elle aurait envie de faire ? Qu'est ce qu'elle pourrait faire ? Qu'est ce qu'elle se sent prête à faire ?

Ces deux étapes
sont parfois
abordées
simultanément

1. **Phase d'accueil** : de présentation des intervenants, participants, déroulement de la rencontre, objectifs et méthodes utilisés, règle de fonctionnement du groupe
2. **Travail sur les représentations des personnes** : Permet aux personnes de s'interroger sur le sujet abordé, et aux animateurs de cerner qu'elles sont leur façon de voir ce thème et leurs attentes
3. **Travail sur la prise de conscience** de ses comportements de santé, des déterminants de ces comportements, de ses besoins, de ses désirs, de ses ambivalences ainsi que **sur l'acquisition de connaissances fiables sur le thème abordé...**
4. **Élaboration de stratégies** : **création collective** de stratégies favorables à sa santé et à celle de la collectivité
5. **Evaluation de l'atelier**

- les outils et animations peuvent par exemple être conçus pour amener
- une phase de mobilisation des connaissances et/ou représentations,
- ensuite une phase démonstrative
- et enfin une phase applicative qui peut aussi être une phase d'évaluation

Quelle place pour les savoirs ?

- En matière de santé, les savoirs ne suffisent pas (déterminants de la santé + résistances propres à chacun) Ex : le tabagisme chez les médecins
- L'essentiel est de **développer chez les personnes les compétences leur permettant de prendre conscience de ce qu'elles font, de ce qu'elles aiment ou pas, de ce qu'elles voudraient faire...**
- **Un savoir sera mieux intégré s'il nourrit un questionnement et s'il est construit par les participants eux-mêmes** : Il ne faut apporter des connaissances que si le groupe n'est pas en mesure de le faire

Comment fait-on si on n'est pas capable de répondre à une question ?

On le dit et ...

- On met à disposition des supports papiers et on propose aux participants de prendre 5 min pour chercher l'information
- On propose de répondre ultérieurement par envoi différé (mail, appel, ...)
- On les invite à aller chercher l'information par la suite sur un site qu'on leur a indiqué

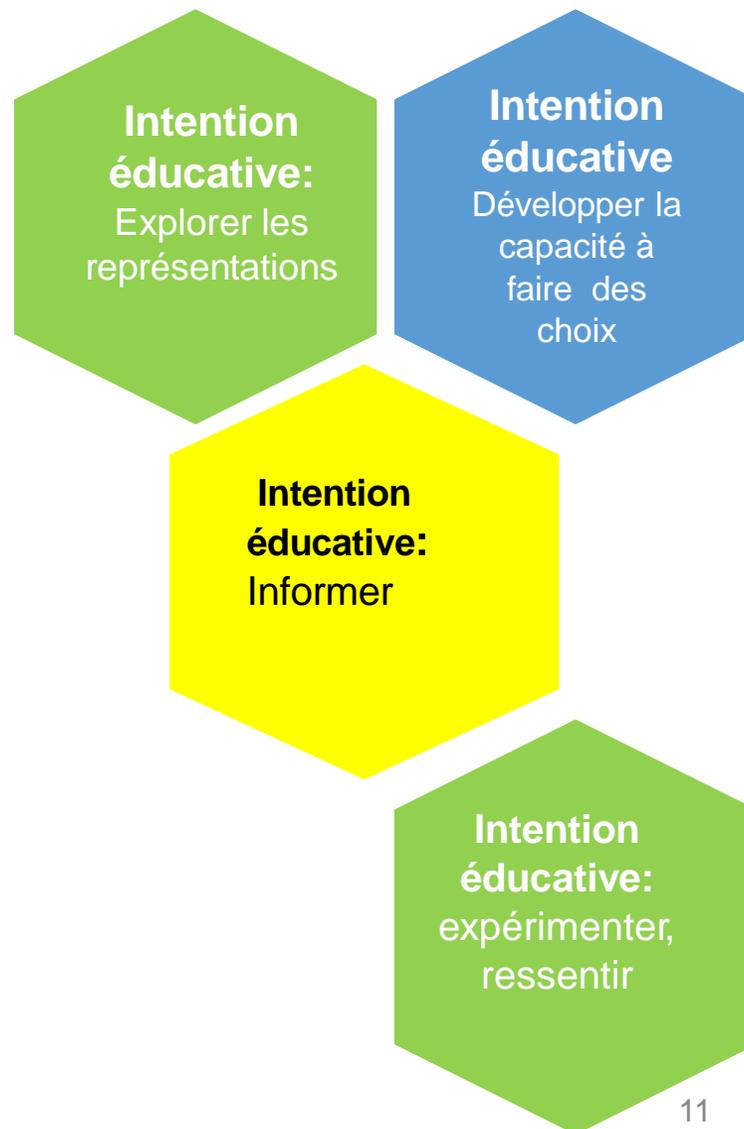
- **L'essentiel est d'abord de définir ses objectifs** : que veut-on faire ? Que souhaite-t-on développer chez les personnes ? Quelles sont les intentions éducatives?
- **Ensuite seulement** la ou les techniques d'animation et l'outil peuvent être choisis en fonction des objectifs bien sûr, mais également de l'âge du public, du nombre de participants, du temps et de l'espace disponible...

Travailler sur
l'alimentation et
l'activité physique,
c'est...

Quel objet de travail et quelle intention éducative choisir pour aborder l'alimentation et l'activité physique dans le cadre des actions du service sanitaire ?

Cela peut être travailler sur les :

- Les déterminants influençant le comportement alimentaire et l'activité physique
- Les représentations de l'acte alimentaire ou d'une alimentation équilibrée et de la pratique de l'activité physique
- La capacité à faire des choix alimentaires
- Identifier les familles d'aliments et donner des repères alimentaires
- Connaître les recommandations d'activité physique
- Connaître l'importance de la pratique de l'activité physique
- La découverte des 5 sens
- L'alimentation et le développement durable
- L'alimentation et le budget
- La consommation alimentaire et la publicité
- La découverte des effets de l'activité physique
- Travailler sur l'environnement et l'offre alimentaire...



Présentation d'un conducteur de séance

- Public : 4 classes du lycée Chateaubriant à Rennes
- Durée de l'intervention : 1h par classe
- **Objectif général** : *Sensibiliser les lycéens à l'équilibre alimentaire et l'alimentation durable*
- **Objectifs spécifiques** :
 - ✓ Echanger avec les élèves et enrichir les connaissances sur l'alimentation équilibrée
 - ✓ Amener une réflexion sur l'impact environnemental de l'alimentation

Principes d'intervention et points de vigilance privilégiés par les étudiants :

Interaction avec les lycéens, échanger, les faire réfléchir, répondre à leurs interrogations,

proposer des activités ludiques, ne pas choquer, adapter les interventions et le vocabulaire

Déroulement de l'atelier

phases	Méthodes	Outils	Temps consacré: 1h
Accueil	Présentation du projet	?	
1	Brain storming sur l'alimentation	?	
2	Constitution de menus équilibrés (4 repas)	Images plastifiées réalisées par les étudiants	5 mn
3	Travail décryptage d'étiquettes	Utilisation de produits alimentaires (plat préparé)	
4	Débat et réflexion collective sur les alternatives au plastique à adopter	d'une vidéo sur les impacts des emballages alimentaires en plastique sur l'environnement	
5	Réponses aux questions des lycéens		
6	Distribution de supports d'informations complémentaires	flyers sur l'alimentation	
7	Evaluation de la rencontre	Questionnaire d'évaluation	

Echanges sur vos expériences de suivi des étudiants

Présentation d'outils et techniques d'animation permettant de travailler sur l'alimentation/activités physiques

Quelques exemples de techniques qui permettent d'explorer les représentations

Photo-expression

«Est-ce que la publicité vous informe, vous enferme ou vous inspire dans vos choix alimentaires ? Choisissez une ou deux photographies vous permettant d'exprimer au mieux votre point de vue

Jeunes et alimentation : Penser ce que manger veut dire. Lyon : Chronique sociale, 2012. [En prêt](#)

Alimenter les conversations : Imagier alimentaire. Paris : Belenos enjeux nutrition, 2016. [En prêt](#)

Débat mouvant / D'accord, pas d'accord :

si on fait du sport on peut manger plus, t'es pas obligé de courir promener le chien c'est bien aussi ! ...

Et toi, t'en penses quoi ? Bruxelles [Belgique] : Mutualité chrétienne Infor Santé, 2013. accessible [ici](#)

Brainstorming

« Par groupes, identifiez ce qu'est pour vous bien manger ? »
« Manger ça me fait penser à... »

Techniques d'animation en éducation pour la santé. Montpellier : CRES Languedoc-Roussillon, 2009. accessible [ici](#)

Fourchettes et baskets. Saint-Maurice : SPF (Santé publique France), 2006. [en prêt](#)

Alimentation atout prix. Saint-Maurice : SPF (Santé publique France), 2005. [en prêt](#)



Métoplan

identifiez à l'aide d'un mot ou d'une expression ce qui favorise selon vous l'activité physique

Techniques d'animation en éducation pour la santé. Montpellier : CRES Languedoc-Roussillon, 2009. accessible [ici](#)

Atelier cuisine

Les ateliers cuisines par le menu : Guide pratique. Gentilly : Fédération française des banques alimentaires, 2011. [En prêt](#)

Composition de repas et équilibre alimentaire (petit déjeuner)

Bien manger ! Le pop-up d'une bonne alimentation. Montrouge : Bayard, 2013. [En prêt](#)

Alimenter les conversations : Imagier alimentaire. Paris : Belenos enjeux nutrition, 2016. [En prêt](#)



Analyse sensorielle

Alimentation atout prix. Saint-Maurice : SPF (Santé publique France), 2005. [en prêt](#)

Légumady. UNILET (Interprofession des légumes en conserve & surgelés), 2012. [en prêt](#)

Mon petit légumady. UNILET (Interprofession des légumes en conserve & surgelés), 2016. [en prêt](#)

Décryptage d'étiquettes, emballages alimentaires

Alimentation atout prix. Saint-Maurice : SPF (Santé publique France), 2005. [en prêt](#)

Expérimentation d'activité physique

L'attitude santé : Cycle 2. USEP, 2011. accessible [ici](#)

Les études de cas

exemples journées alimentaires à construire,
journées alimentaires à critiquer

Fourchettes et baskets. Saint-Maurice : SPF (Santé publique France), 2006. [en prêt](#)

Photos-montages

à partir des magazines et crayons, post-it
à votre disposition, réalisez un « poster
de votre alimentation idéale »



Samya Une journée alimentaire à construire

Samya habite à côté du collège. À midi, elle rentre manger chez elle. Comme elle est seule, elle mange rapidement et fait un peu d'ordinaire. L'après-midi, après les cours, elle a très faim et prend un gros goûter. Par contre, au cours du repas familial du soir, elle manque parfois d'appétit.

La journée alimentaire de Samya

Au petit-déjeuner, elle mange :

- 1 petit pot de compote
- 2 tartines beurrées
- 1 grande tasse de thé sucré

À midi, elle se prépare seule un repas rapide pour avoir le temps d'aller sur son ordinateur :

Quand elle rentre chez elle vers 17h15, elle a faim et se prépare un gros goûter :

Le soir, au SOUPÉR familial, elle mange :

- 1 grande assiette de gratin de courgettes
- 1 petit pot de riz au lait
- 1 pomme
- du pain
- de l'eau

À votre avis, que doit manger Samya à midi et au goûter de façon à ce que sa journée alimentaire soit la plus équilibrée possible ?

- 1) Pour répondre à la question, choisissez autant d'aliments que vous voulez, parmi les cartes qui vous ont été distribuées par votre professeur.
- 2) Reconstituez avec les cartes choisies le repas de midi et le goûter de Samya.
- 3) Présentez et justifiez vos choix quand votre professeur vous le demandera.

N'écrivez pas sur les cartes, elles sont fragiles !

Cartes « Journées alimentaires » - FA 08

**Vidéos en ligne et/ou vidéos réalisées
par les étudiants...**

Développer la créativité des étudiants à partir de leurs recherches approfondies

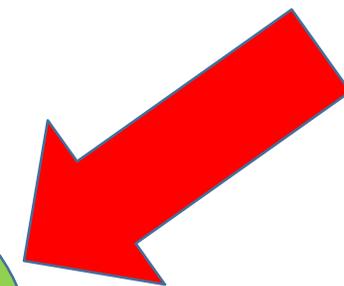
vidéos et supports audiovisuels réalisés par les étudiants...

Alimentation, activité physique et sédentarité : agir au plus près des réalités des personnes. Rennes : Pôle ressources en promotion de la santé, 2019. accessible [ici](#)

Jeux de l'oie, expositions, affiches, quizz...



Pensez que dans les coffrets pédagogiques se trouvent une mine d'activités, d'animations, de descriptions de séances qui explorent souvent toutes les intentions éducatives



Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (Ireps) de Bretagne

ANTENNES

Côtes d'Armor

106, boulevard Hoche
(Bâtiment CPAM 22)

22000 Saint-Brieuc

02 96 78 46 99

contact22@irepsbretagne.fr

Finistère

9, rue de l'île d'Houat
29000 Quimper

02 98 90 05 15

contact29@irepsbretagne.fr

Ille-et-Vilaine

4A, rue du Bignon

35000 Rennes

02 99 67 10 50

contact35@irepsbretagne.fr

Morbihan

24, rue Colonel Faure
56400 Auray

02 97 29 15 15

contact56@irepsbretagne.fr

SIEGE

Ille-et-Vilaine

4A, rue du Bignon

35000 Rennes

02 99 50 64 33

contact@irepsbretagne.fr

