

D'une approche de l'alimentation équilibrée en milieu précarisé vers l'accompagnement des familles



Public

Toute personne directement en contact avec des familles précarisées et intéressée par le sujet (aides familiales, assistants sociaux...).

Conditions de participation

- Accepter de se (re)trouver en situation d'apprentissage.
 - Etre ouvert à une remise en question individuelle et collective.
 - Accepter une méthode active et participative.
- La participation se fait sur base volontaire.



Objectifs de la formation

- Proposer un cadre et un lieu qui permettent une réflexion autour de l'alimentation en milieu précarisé.
- Permettre aux participants, en fonction de leur expérience et de leurs observations, de s'interroger sur la manière de voir l'alimentation en milieu précarisé et d'adapter si nécessaire leur approche.
- Envisager l'alimentation sous diverses facettes (connaissances, habitudes, liens avec les besoins du corps, culture...) afin de promouvoir une alimentation respectueuse de tous et qui tend vers l'équilibre.

9-30 > 12-30 **Les facteurs qui influencent l'alimentation**

- Présentation des participants.
- Les dimensions multifactorielles de l'alimentation.
- L'importance de la prise en compte des dimensions multifactorielles dans la mise en place de changements.
- Le lien entre les dimensions multifactorielles et la santé.
- Présentation du curriculum de formation (y compris le cadre de travail et la méthode).

13-30 > 16-30 **Une alimentation équilibrée**

- Les représentations des participants de ce qu'est une alimentation équilibrée.
- Les repères théoriques d'une alimentation équilibrée, y compris l'approche culturelle.
- L'observation des habitudes alimentaires des familles avec lesquelles travaillent les participants.
- Le lien entre alimentation et santé.

9-30 > 12-30 **Les contrastes entre alimentation équilibrée et alimentation en milieu précarisé : quelques croyances à vérifier.**

- A partir des observations des participants, les divergences par rapport à une alimentation équilibrée.
- Les atouts et les freins rencontrés par les familles pour l'adoption d'habitudes alimentaires équilibrées.
- Travail de réflexion quant aux valeurs qui sous-tendent les choix de chacun ainsi que la notion de compromis lorsqu'il y a travail à plusieurs.

13-30 > 16-30 **Des aliments de base à la construction de menus équilibrés.**

- Travail pratique : pour une semaine, élaboration des repas de midi et du soir (en respectant au maximum les recommandations pour une alimentation équilibrée) à partir d'une liste d'aliments de base et en tenant compte du matériel de cuisine dont les familles disposent ; liste de courses et estimation du coût ; estimation du temps nécessaire pour réaliser ces préparations et envisager les moyens d'économiser ce temps.
- Échanges autour des propositions des différents groupes (points communs, divergences...).





9-30>12-30 **Utilisation des acquis**

- Bilan des notions abordées au cours des journées 1 et 2.
- Liens entre les acquis et le terrain.
- Les difficultés rencontrées par rapport à la mise en place de changements en lien avec l'alimentation ou la santé de manière plus générale.
- Travail pratique : les pistes en vue de la résolution des difficultés mises en évidence.
- Modèle d'analyse des changements de comportements (au niveau individuel et au niveau collectif).

13-30>16-30 **L'alimentation et l'enfant**

- Le rôle et la place de l'alimentation dans la relation avec l'enfant ; les interactions entre l'alimentation de l'enfant et son environnement relationnel.
- Les refus de s'alimenter chez l'enfant et leurs significations (les cas pathologiques ne seront pas abordés).
- Les sens et l'alimentation dans le développement de l'enfant et dans la satisfaction de ses besoins.
- Les besoins alimentaires au travers des différentes périodes de vie de l'enfance.
- L'importance d'une approche globale de l'enfant et des attitudes éducatives qui favorisent un développement harmonieux de l'enfant.

9-30>12-30 **L'alimentation et la famille; la famille et le réseau social (présentation d'un outil d'évaluation du réseau social).**

- En lien avec la séance précédente, les acteurs concernés par les apprentissages alimentaires d'un enfant.
- Réflexion sur "qu'est-ce qu'une famille ?".
- Les difficultés rencontrées dans les familles en lien avec l'alimentation et la vie sociale.
- Présentation d'un outil permettant d'évaluer le réseau social d'une famille.
- Exercice pratique : analyse du réseau social des familles rencontrées par les participants et recherche de pistes pour un élargissement éventuel du réseau social des familles.

13-30>16-30 **Synthèse, clarification et approfondissement. Présentation de quelques outils.**

- Clarification des notions abordées lors de la formation (si nécessaire).
- Pistes de travail réalistes avec les familles (y compris, celles qui permettent de développer le réseau social des familles).
- Présentation de quelques outils pédagogiques permettant d'aborder la santé de manière globale et positive avec des enfants, des familles ou autre groupe de personnes.
- Information sur des ressources existantes.
- Evaluation globale des quatre journées de formation.

• Documents mis à disposition

Lors de chaque séance, les participants recevront des documents de synthèse :

- modèle éco-systémique ;
- pyramides alimentaires et synthèse des recommandations nutritionnelles ;
- "l'alimentation, une histoire de sens" ;
- modèles de Maslow et de Sluski ;
- modèles d'analyse des changements de comportements ;
- fonctionnement des familles : proposition d'un modèle ;
- documents concernant le PNNS-B ;
- ...

Des documents de travail, lacunaires, seront également mis à disposition. Ceux-ci seront à compléter au cours des séances, en fonction des apports des participants et du travail réalisé.

• Durée

4 journées.

Conception

Karine De Jonghe, Sophie Gérin, Michel Demarteau.

Réalisation

Karine De Jonghe, Sophie Gérin.

Contact

Observatoire de la Santé du Hainaut

Institut provincial de promotion de la Santé

Domaine provincial du Bois d'Havré

rue Saint-Antoine 1 - 7021 Havré

Visitez notre site Internet : <http://observatoiresante.hainaut.be>

K. De Jonghe

Tél. : 065 87 96 44

Courriel : karine.dejonghe@hainaut.be

