PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Les Pratiques Alimentaires

2009 - fiche modifiée le 10 octobre 2010

Les carnets du Professeur Zoulouck

Un outil qui permet d'aborder, avec un groupe d'adultes, la question des pratiques alimentaires et de l'activité physique de façon conviviale et humoristique.

Support	Kit pédagogique
Âge du public	A partir de 17 ans
Thèmes associés à cet outil	Alimentation
Obtention	En centre de prêt
Participants	De 5 à 8
Prix	Gratuit

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- Un carnet illustré
- Un DVD avec l'enquête du Professeur Zoulouck
- Un mode d'emploi à destination des professionnels

Concept :

Un outil qui invite à voyager de façon conviviale et humoristique à l'intérieur de nos pratiques alimentaires. Ayant comme objectif initial la prévention de l'obésité, et élaboré sur le terrain avec des parents, des jeunes et des professionnels, il permet d'aborder avec un groupe d'adultes la question des pratiques alimentaires et de l'activité physique ou plus largement de la mobilité.

Objectifs

Amener chacun à se questionner sur :

- le choix des aliments, la façon de s'alimenter
- la manière dont on fait les courses, des stocks
- la question des règles autour des repas (et des repas en famille), du temps passé devant les écrans, son rapport à la frustration
- et plus largement, le poids de la culture, le rapport au corps, mais aussi la question de la mobilité et de l'activité physique

Permettre de produire des prises de conscience, des déclics, du changement rapidement :

- sortir de l'isolement
- dédramatiser, déculpabiliser, en montrant aux parents qu'ils ne sont pas les seuls à avoir des difficultés
  exprimer, échanger, partager son vécu, ses ressources avec d'autres personnes

Conseils d'utilisation

Cet outil est à utiliser avec un groupe de paroles (environ 6 à 8 séances) par tous types de professionnels désireux d'aborder avec un groupe d'adultes la question des pratiques alimentaires dans une approche globale. Il peut être utilisé de façon autonome grâce au mode d'emploi.

Il est recommandé de commander un livret personnalisé pour tous les participants, pour qu'ils gardent une trace du travail accompli dans le cadre du groupe de paroles, et afin qu'ils se sentent valorisés (livrets participants disponibles chez "Laisse Ton Empreinte", 10 euros l'unité). A la dernière séance, une fois les petits défis réalisés, les participants apposent leur empreinte sur leur livret.

Cependant, si vous voulez un accompagnement plus poussé, l'association "Laisse Ton Empreinte" propose des temps de formation ou de sensibilisation adaptés à vos besoins et à ceux de votre structure et propose également des livrets personnalisés pour chaque participant.

Bon à savoir

Le ton humoristique de cet outil permet de travailler cette thématique sans culpabiliser les participants. Cet outil, complémentaire aux approches d'Education à la Santé, a été élaboré sur le terrain avec des parents, des jeunes et des professionnels.

On sait à peu près tous ce qu'il est nécessaire de faire en matière de forme physique et d'équilibre alimentaire mais ce n'est pas toujours simple d'y arriver ! Cet outil permet de mieux comprendre ce qui m'est difficile et pourquoi. Avec l'émulation et le soutien du groupe, on peut alors envisager le changement en se lançant des petits défis réalistes !

Cet outil n'est plus diffusé (Mise à jour : juillet 2018)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Association Laisse Ton Empreinte
85 rue Masséna
59800 - Lille
France
+33 (0)3 20 30 86 56 - luc.scheibling@laissetonempreinte.fr
http://www.laissetonempreinte.fr

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be
Catalogue : http://www.clps.be/outils-pédagogiques

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
http://www.clps-bw.be
Catalogue : http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation

Centre Bruxellois de Promotion de la santé
+32 (0)2 639 66 88 - info@cbps.be
https://cedosb.be

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
http://www.clps-hw.be

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
http://www.clpsnamur.be
Catalogue : http://www.clps-namur.be/documentation/

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : http://anastasia.province.namur.be

L'avis de PIPSa

Appréciation globale :

C'est par le biais de **groupes de paroles** que l'outil propose d'aborder la thématique des pratiques alimentaires.

Le **DVD** proposé pour initier ce travail met en scène un enquêteur inattendu, une (caricaturale) famille du Sud de la France et des médecins-donneurs de leçons … le tout sur un ton d'humour percutant, grinçant et déroutant ! Ce sont avant tout les mauvais comportements qui sont présentés. Le plaisir de manger et d'être ensemble n'est que peu abordé.

Le **mode d'emploi** précise en page 2 qu'il n'a pas la prétention d'être exhaustif. De fait, le contenu théorique est axé presqu'uniquement sur les pratiques alimentaires et les changements de mode de vie. Cette réflexion, beaucoup plus nuancée que dans le DVD, est pertinente et a le mérite de souligner l'importance des pratiques alimentaires dans l'apparition de l'obésité. Cependant, sont occultés les autres facteurs (biologiques, impact de la publicité, prix des aliments, sédentarité, etc.). Seule une responsabilité personnelle est présentée.

Le "guide d'utilisation pour travailler avec un groupe" (pp. 18-21) propose un canevas, mais pas de fil conducteur solide, ni de pistes pédagogiques. Le lien avec les contenus théoriques qui précèdent n'est pas explicité.

Si le **Carnet du Pr Zoulouk**, à destination des participants prévoit une partie "défi, engagement", il ne propose pas de procédure de mise en commun ou d'entraide pour "l'après". La **démarche dans son ensemble** permet donc de faire émerger des représentations, d'effectuer une prise de conscience (modes de fonctionnement, choix …), mais les pistes pour des implications sur le long terme sont à construire.

Objectifs :

• Comprendre et prendre conscience de certaines pratiques alimentaires et de la relation à la nourriture, susciter la réflexion et le débat autour de cette thématique.
• Favoriser l'expression de certains vécus
• Se questionner sur ses pratiques alimentaires, ses choix et ce qui les conditionne

Public cible :

- Pour un public adulte et parent (axé sur la relation parent-enfant), précarisé (disposant d'un logement)
- Adapté pour les personnes en situation de migration.

Réserves :

Le langage utilisé dans le DVD pourrait heurter certaines personnes et fermer le dialogue. La présentation de la famille (dans le DVD) pourrait passer pour méprisante. Il importera donc de rester attentif aux sensibilités dans le groupe afin de ne pas heurter les participants.

Utilisation conseillée :

• Faire émerger, connaître les représentations du public avant établir les objectifs de l'animation avec cet outil.
• Bien garder à l'esprit que les thèses présentées affichent un certain nombre de partis-pris (p. 2 du **mode d'emploi**).
• Le DVD induisant une série de thèmes, nous suggérons de ne pas l'utiliser lors de la première séance des groupes de parole, ceci afin de laisser les gens parler de leurs pratiques alimentaires sans leur imposer d'emblée un cadre.

Critères d'évaluation :

Cohérent ★★☆☆
Attractif ★★★☆
Interactif ★★★☆
Soutenant pour l'utilisateur ★★☆☆
Soutenant pour la prom. de la santé ★★☆☆

Temps de préparation :

Points forts :

Animation basée sur le groupe de paroles.

Points d'attention :

Langage grinçant dans le DVD qui risque de heurter certains.

Sujets abordés :

Pratiques alimentaires, activité physique, mobilitéparents Dvd, livret individuel

Date de l'avis : 09 novembre 2010