PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Mon panier repas

2007 - fiche modifiée le 25 février 2010

Un outil et son guide d'utilisation

Conçu pour des personnes en difficulté avec l'écrit, cet outil aborde la préparation de plats simples à base de fruits et légumes, afin que ce public accède à une information adaptée à sa situation concernant l'alimentation saine.

Support	Dossier pédagogique
Âge du public	A partir de 10 ans
Thèmes associés à cet outil	Alimentation, Vivre ensemble
Obtention	En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	Gratuit

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel:

Cet outil est composé de :

- Une pochette contenant **15 fiches** plastifiées
  (fruits et légumes, épices et aromates, techniques culinaires de base)
- Un **guide d'utilisation** (classeur de 51 pages)

Concept:

Les fiches de "Mon panier repas", conçues pour des personnes en difficulté avec l'écrit, montrent la préparation de plats simples à base de fruits et légumes. Cet outil répond à la nécessité de disposer de supports d'intervention pratiques et facilement utilisables par les acteurs concernés par l'éducation alimentaire auprès d'un public précarisé.

Chaque fiche peut être traitée individuellement et permet une multitude d'activités avec différents publics (personnes et familles en précarité économique, personnes handicapées mentales, personnes agées en institution ou à domicile, migrants, enfants, adolescents et jeunes adultes, ...).

Objectifs

- Construire des messages de prévention dans une démarche positive de l'acte alimentaire ne se limitant pas aux risques des pathologies probables, mais plutôt aux mieux être de la personne
- Permettre aux personnes d'accéder à une information adaptée à leur situation et favoriser, si besoin, une réconciliation de la personne avec son alimentation et son image de soi
- Permettre aux accompagnants (bénévoles et professionnels) de bâtir un argumentaire pertinent à partir des éléments de réponse proposés

Conseils d'utilisation

La réalisation des recettes nécessite peu de matériel et de savoir-faire (les plats sont prévus pour 4 personnes, mais peuvent être adaptés en fonction des situations). Les fiches présentent des illustrations facilement reconnaissables, pouvant ainsi être utilisées dans différents milieux d'intervention et pour divers types d'actions : interventions collectives, accompagnement individuel, interventions sociales auprès de familles en difficultés ponctuelles (maladie, chômage, etc.).

Le guide d'utilisation qui accompagne l'outil est conçu sous forme d'un classeur, avec des éléments méthodologiques sur l'éducation alimentaire et des fiches ressources (facteurs déterminant la consommation de fruits et légumes, astuces d'achat, préservation des vitamines, bibliographie et webographie...). Il permet aux intervenants de cerner les enjeux et pratiques en éducation alimentaire, de bâtir un argumentaire, de répondre aux questions.

Bon à savoir

Cet outil a été conçu par le Collectif REPAS (REseau Pour une Alimentation Santé), et porté par le COmité Départemental d'Education pour la Santé du Puy-de-Dôme (CODES 63).

(Mise à jour : juillet 2018)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Collectif REPAS
63000 - Clermont-Ferrand
France

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 de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be
https://www.clpsverviers.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 Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc

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/

Cultures&Santé asbl
+32 (0)2 558 88 10 - info@cultures-sante.be
http://www.cultures-sante.be
Catalogue : http://www.cultures-sante.be/centre-doc/pedagotheque.html

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
http://www.clpsct.org
Catalogue : http://www.promotionsante.info/documentation.php

L'avis de PIPSa

Appréciation globale

Mon panier repas est constitué de 2 parties:

- Fiches de recettes de base, attrayantes, visuelles, concrètes, précises, variées au sujet des fruits et légumes, très cohérentes en regard d'un public en difficultés avec l'écrit.
- Guide d'utilisation comportant des éléments théoriques au sujet de l'alimentation et des fiches ressources autour du thème.

Dans sa présentation, le document est attrayant, bien structuré, facile à appréhender. Il peut concerner des tranches d'âges différentes et vise aussi plusieurs publics ce qui est rare.

Le découpage des recettes et la façon de les illustrer est un apport incontestable par rapport à un livre de recettes pour l'utilisation avec les publics cibles.

Le contenu du guide est une base documentaire conceptuelle intéressante, vaste, qui ouvre de nombreuses pistes sans les concrétiser. Il est très exact et précis

au niveau théorique, s'intéresse au contexte et aux facteurs déterminants mais n'aborde pas la personne dans sa globalité. Les liens entre la personne physique et l'alimentation ne sont pas posés. Il n'existe pas de retour vers les besoins du corps, le ressenti, le plaisir de la nourriture. L'outil est extérieur au corps.

L'ensemble stimule une action de type collectif. Il fournit une mise en oeuvre pratique, très opérationnelle mais limitée aux ateliers cuisine.

L'appropriation nécessite un travail important et de l'imagination de la part du professionnel qui met en oeuvre. En effet, les liens entre les fiches recettes et le guide ne sont pas opérés, cette étape de vulgarisation est nécessaire pour faire bénéficier les apprenants du contenu plus scientifique. Mis à part les fiches recettes, il n'y a pas d'activité construite pour les autres domaines abordés dans les fiches de ressources assez complexes. Une formation pour les intervenants serait pertinente pour construire ces concrétisations.

Son nom prête à confusion car il ne s'agit pas de réaliser des courses ou de partir en pique-nique.

Les informations sont à adapter en tenant compte des références françaises, de vocabulaire par exemple.

Objectifs de l'outil

- Identifier des enjeux liés à l'alimentation dans une perspective de santé et de développement durable.
- Décrire les éléments présents dans les structures et dans l'environnement direct des personnes.
- Susciter une prise de recul face à ces nombreux facteurs déterminants en lien avec l'âge, la précarité, les carences.
- Fournir une base scientifique permettant de puiser des références pour construire l'argumentaire des intervenants.
- Changer les comportements par la mise en oeuvre d'une autre manière de cuisiner.
- Proposer des recettes basiques, abordables, rapides et adaptables avec d'autres ingrédients.
- Permettre une découverte et une appropriation des recettes grâce à l'utilisation d'un langage visuel facilitant la compréhension, l'intégration et la répétition.
- Evoquer des pistes pour consommer d'autres fruits et légumes, utiliser des modes de cuisson différents.

Public cible

Animateurs rejoignant tous les publics à partir de l'école primaire et particulièrement les lieux d'acquisition de la langue, de socialisation, de vie communautaire.

Réserves

Le langage de haut niveau du dossier documentaire.

Utilisation conseillée

- Certains cours vont de la maternelle à la fin du secondaire.
- Ateliers cuisine en maisons de jeunes, AMO, centres d'activités pour seniors, femmes, ONE...
- Privilégier une utilisation à long terme plutôt que ponctuelle...

Critères d'évaluation :

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

Temps de préparation :

Points forts :

Attrayant, bien structuré, facile à appréhender. Peut concerner des tranches d'âges différentes et vise aussi plusieurs publics.

Points d'attention :

Demande un travail important et de l'imagination de la part du professionnel qui met en œuvre.

Sujets abordés :

Fiches recettes, fruits-légumes.

Date de l'avis : 12 janvier 2010

Autour de l'outil

Alimentation : Matinée découverte d’outils

Autour des outils - *publié le 11 février 2011*

Cette matinée, proposée par Cultures&Santé, est destinée aux professionnels travaillant ou désirant travailler avec leurs groupes les questions autour de l’alimentation.

Lire la suite

Journée découverte d'outils pédagogiques pour parler de l'alimentation : à Arlon, le 14 mars 2012

Autour des outils - *publié le 07 mars 2012*

Pour les enseignants, éducateurs, animateurs, formateurs, professionnels de la santé et de la promotion de la santé. Les inscriptions sont encore ouvertes !

Lire la suite