



Module 3 :
Quels sont les leviers d'action pour améliorer la
qualité de notre alimentation ?

CAHIER PÉDAGOGIQUE



Vidéo 7

Comment parler de l'alimentation
avec les patients ?

Accédez aux cahiers de la
saison 3 : "L'alimentation"





Sommaire

Synthèse documentaire : L'alimentation durable	4
Séance 1	10
Photo-expression : « L'alimentation durable, c'est... »	10
Séance 2	13
Sans peur et sans reproches	13
Annexe 2.1	16
Annexe 2.2	17
Annexe 2.3	18
Annexe 2.4	19
Séance 3	23
L'auberge espagnole	23

Vidéo 7

Comment parler de l'alimentation avec les patients ?

Comprendre comment aborder la question de l'alimentation avec les patients et casser les idées reçues sans être moralisateur



Mots clés

**Alimentation durable,
Alimentation de qualité,
Circuits courts, Alimentation
locale, Réduction du
gaspillage alimentaire,
Labels**



Voir la vidéo



Synthèse documentaire sur l'alimentation durable, une nécessité pour diminuer notre impact sur l'environnement

Définition

L'alimentation est l'un des enjeux majeurs de notre siècle, avec le doublement prévu des besoins alimentaires à l'horizon 2050, lié à la hausse démographique mondiale et aux évolutions des régimes alimentaires, dans un contexte de changement climatique et de réduction nécessaire de l'empreinte écologique humaine^[1].

L'alimentation durable est 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^[1].

Sur le plan environnemental, avec un quart de l'empreinte carbone des français, **l'alimentation constitue le premier poste responsable des émissions de gaz à effet de serre (GES)**, du même ordre de grandeur que le transport ou le logement. Les impacts sont également importants sur les enjeux de l'eau, des sols, de l'air et de la biodiversité. Dans l'objectif de réduire les émissions de GES de 40 % d'ici à 2030, la **loi « Climat et résilience »** du 22 août 2021 s'articule autour de cinq thématiques : consommer, produire et travailler, se déplacer, se loger et se nourrir. Elle prévoit notamment de développer la vente en vrac dans les grandes et moyennes surfaces, de proposer un menu végétarien hebdomadaire dans les cantines et quotidien dans les universités offrant un choix de menus multiples^[1, 2].

Sur le plan de la santé, l'alimentation est un **facteur clé d'une population en bonne santé**, et qui aujourd'hui contribue fortement au développement de maladies répandues dans les pays industrialisés, telles que cancers, maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète...^[1].

La période de confinement que nous avons vécue avec la crise sanitaire a incité plusieurs personnes à modifier leurs habitudes d'achats, leurs pratiques de consommation^[10]. Certains français se sont tournés vers des produits locaux ce qui a contribué à :

- Développer les sens et notamment re-découvrir certains saveurs, la saisonnalité des produits
- Renforcer l'économie locale
- Soutenir les producteurs locaux
- Réduire les impacts de l'alimentation sur l'environnement^[10]

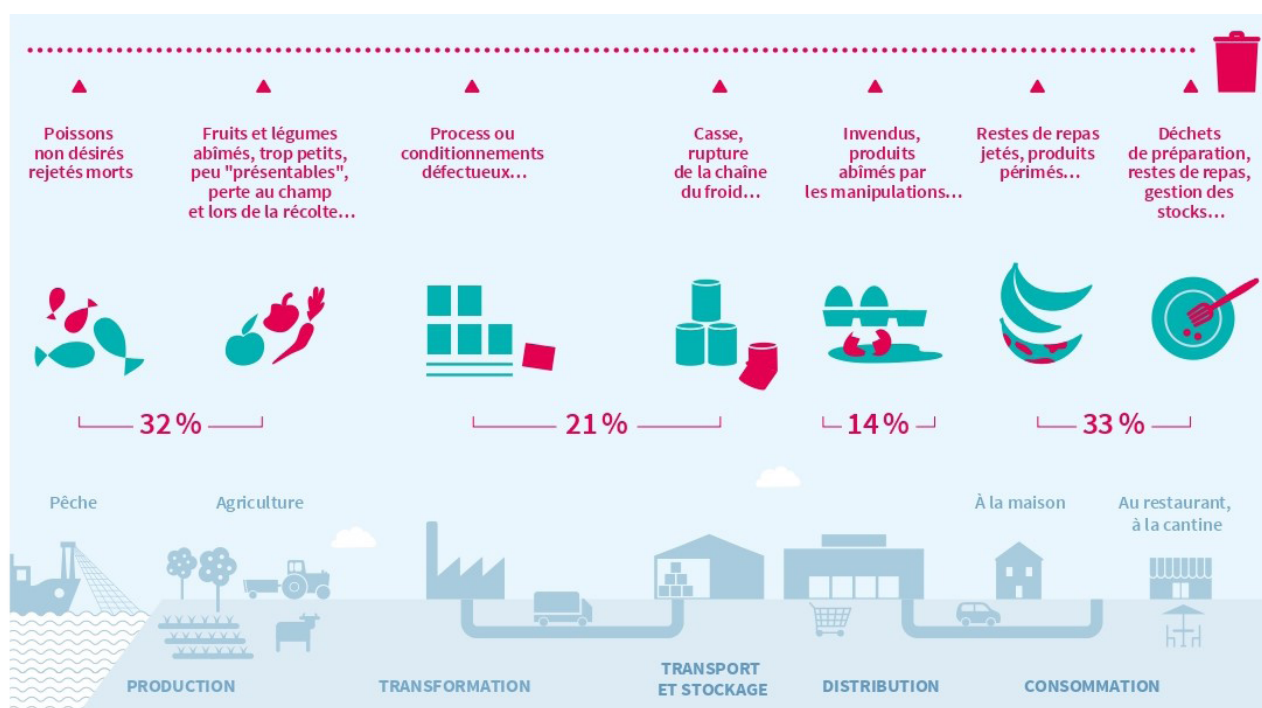
Quels sont les critères pour une consommation durable ? ^[3]

- A. Lutter contre le **gaspillage alimentaire**, ce qui suppose d'employer des techniques de conservation adaptées aux produits, utiliser des restes dans le réfrigérateur, cuisiner des légumes entiers, etc.
- B. Acheter des **produits locaux et de saisons**, c'est privilégier les producteurs locaux, acheter et manger les fruits et légumes de saison en **circuit court**.
- C. Favoriser les **protéines végétales**, donc manger plus de céréales et de légumineuses et diminuer la consommation de viande.
- D. Privilégier des **graisses de qualité** et utiliser des huiles végétales pressées à froid, manger des poissons gras, etc.
- E. Utiliser et consommer des **produits complets ou semi-complets** tels que céréales, pâtes, riz et pain artisanal.
- F. Utiliser des **produits frais et non transformés**, c'est acheter des légumes, des viandes, des poissons, etc. non industriels et prendre le temps de les cuisiner.
- G. Diminuer l'exposition aux intrants (pesticides, engrais de synthèse) présents dans l'alimentation en **privilégiant une alimentation biologique** ^[3, 7, 13].

Certains de ces éléments sont approfondis ci-après.

Lutter contre le gaspillage alimentaire

Aller faire ses courses, garder ses aliments au frais, cuisiner, etc. consomme de l'énergie. De plus, 85 % des emballages jetés par les ménages sont des emballages alimentaires qu'il faut collecter, traiter, recycler ou incinérer. Le gaspillage alimentaire s'observe à tous les stades de la chaîne alimentaire et concerne tous les acteurs : producteurs, transformateurs, distributeurs, restaurateurs, transporteurs, etc. sans oublier le consommateur. En France, l'objectif fixé par tous ces acteurs et les pouvoirs publics est de **réduire de 50 % le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire avant 2025** ^[8].

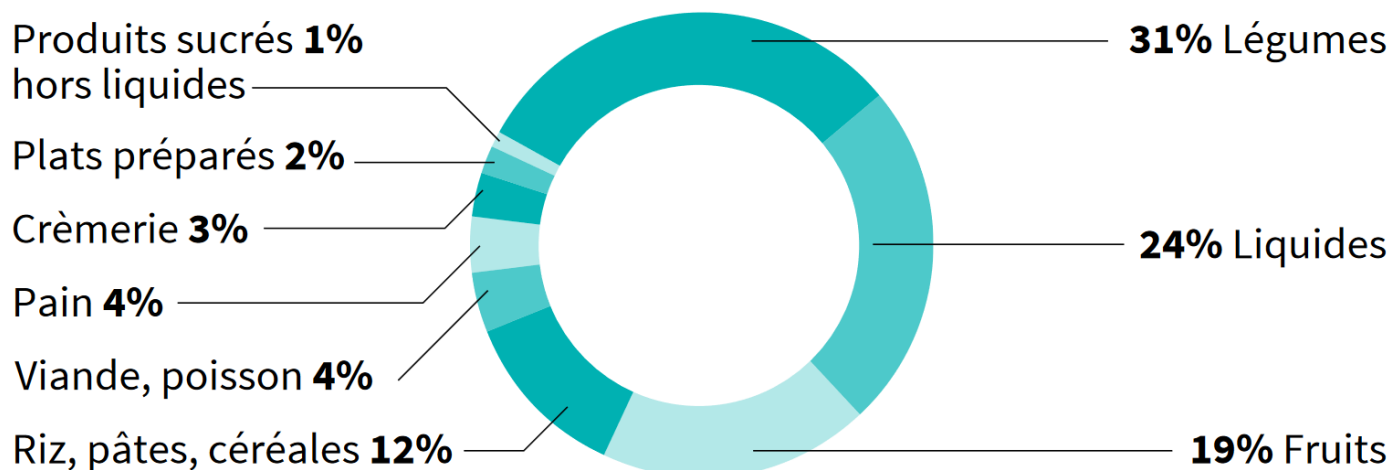


Gaspillage et pertes alimentaires (en % du poids total gaspillé). Source : Au quotidien manger mieux, gaspiller moins : Pour une alimentation saine et durable. ADEME, 09/2019, p. 11. [En ligne](#)

Les consommateurs jettent de plus en plus de nourriture et pourtant, ils ont rarement l'impression de la gaspiller. En France, au sein des ménages, cela représente 30 kg par personne et par an (l'équivalent d'un repas par semaine), dont 7 kg de produits qui n'ont même pas été déballés. Et gaspiller de la nourriture coûte cher : environ 100 euros par personne et par an ^[8].

Les légumes représentent une part importante du gaspillage alimentaire. Même abîmés, ils sont pourtant faciles à cuisiner et délicieux en soupe ou en purée ^[8].

QUE GASPILLE-T-ON À LA MAISON ?



Que gaspille-t-on à la maison ? Source : Au quotidien manger mieux, gaspiller moins : Pour une alimentation saine et durable. ADEME, 09/2019, p. 19. [En ligne](#)

- ➔ Pour savoir comment lutter contre le gaspillage alimentaire, se référer au guide de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) ^[8].
- ➔ Pour connaître les applications (tablettes et smartphones) permettant de réduire le gaspillage alimentaire, voir le guide de l'ADEME ^[9].

Acheter des produits locaux et/ou en circuit court

Selon la définition communément admise, les **circuits courts** impliquent au **maximum un intermédiaire**¹.

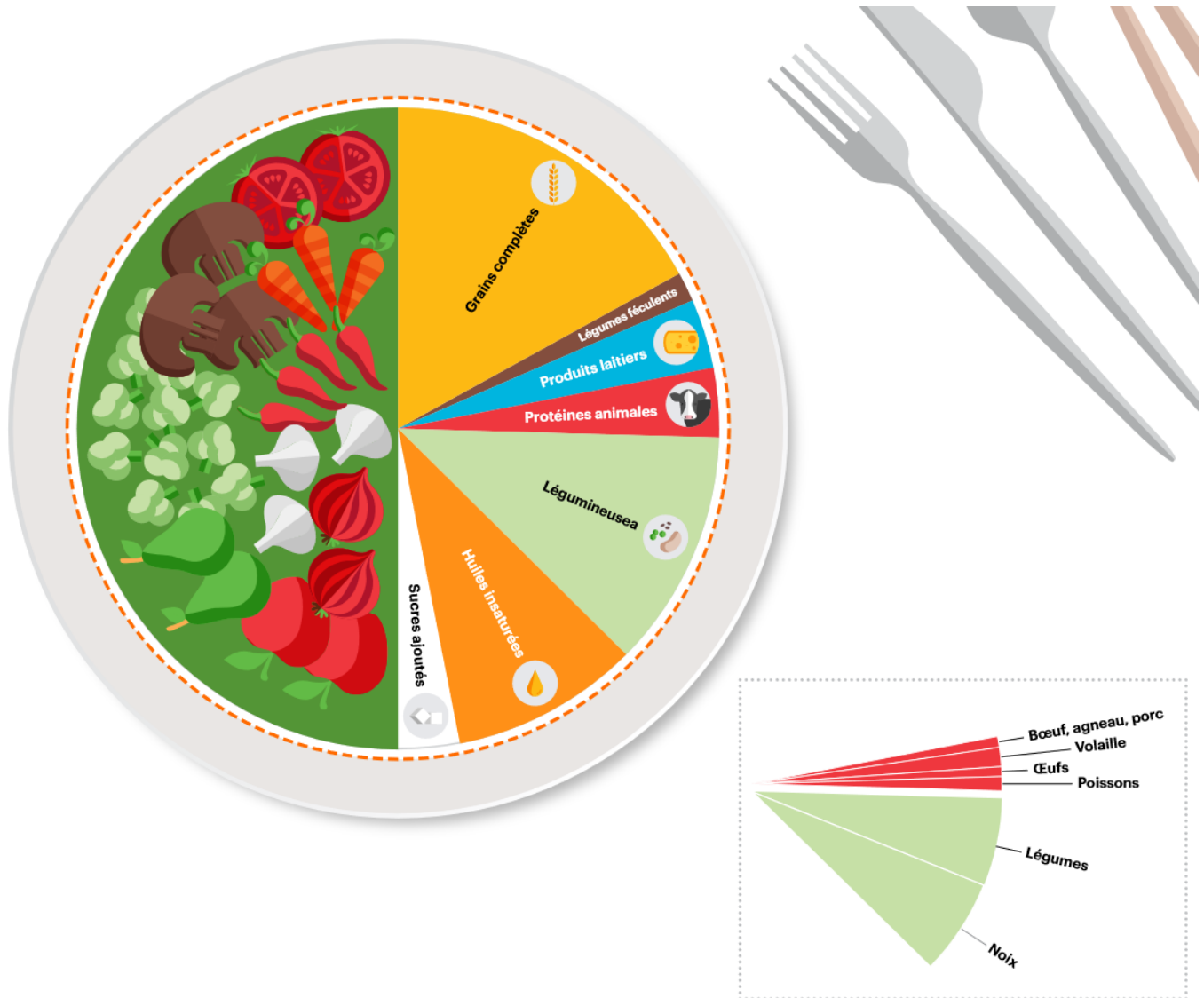
Consommer des **produits locaux** permet de réduire le coût écologique de l'approvisionnement. Ces filières, au-delà de leur fonction d'approvisionnement, présentent aussi d'intéressantes possibilités en termes de cohésion sociale, de dynamisation des territoires et d'innovation, d'environnement et de santé ^[6].

Les filières de produits locaux en circuits courts permettent de dégager une plus-value environnementale ^[6]. Dans le cas de circuits-courts plus à distance, par exemple par l'intermédiaire de certaines filières de commerce équitable, l'absence de proximité spatiale est comblée par une plus grande proximité sociale, une démarche de solidarité ^[6].

¹ Exemples : vente sur le lieu de production, vente en « paniers », points de vente collectifs, vente sur les marchés, vente à domicile, dépôts, etc. ^[5, 6]

Opter pour une alimentation saine

Une alimentation saine doit optimiser la santé humaine définie dans ses grandes lignes selon un état de bien-être physique complet, mental et social et non simplement comme une absence de maladie. Nombre de recherches scientifiques ont été menées sur les impacts environnementaux de divers régimes alimentaires ^[4]. La plupart des études concluent qu'un régime riche en plantes (fruits, légumes, noix, graines complètes) et contenant une plus petite proportion d'aliments d'origine animale confère des avantages à la fois pour la santé et l'environnement ^[4]. Dans l'ensemble, la littérature scientifique indique que de tels régimes sont « gagnant-gagnant », signifiant qu'ils sont bons à la fois pour la santé ainsi que pour l'environnement ^[4].



Régimes sains. Source : Alimentation planète santé. Une alimentation saine issue de production durable. Commission EAT-Lancet, 2019, p. 9. [En ligne](#)

Une assiette santé planétaire doit comprendre en volume environ une demi-assiette de fruits et légumes ; et l'autre moitié, exprimée en calories, doit être constituée principalement de grains entiers, de protéines végétales, d'huiles végétales non saturées et (éventuellement) de protéines animales en quantités modérées ^[4].

Aller vers une alimentation biologique

Un produit est considéré comme « bio » uniquement s'il est issu de l'agriculture biologique et que, de ce fait, il répond à certaines exigences, à savoir^[3, 7] :

- **Aucune utilisation de produits chimiques de synthèse** comme les pesticides, les engrais, les désherbants, etc.^[3, 7].
- **Aucune utilisation d'OGM** - c'est à dire un végétal dont les propriétés naturelles dont on a modifié le matériel génétique par une technique dite de « génie génétique » pour lui conférer une caractéristique nouvelle^[12]. La création d'OGM sert surtout, dans l'agriculture, à rendre une plante résistante à un désherbant ou à la modifier pour qu'elle produise elle-même un insecticide, ou les deux^[3, 7].
- **Pour les produits transformés, ils doivent être composés d'au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.** Le nombre d'additifs - des substances ajoutées aux aliments transformés pour en améliorer la saveur, la texture, la conservation ou l'apparence - autorisé est fortement restreint : 47 pour les produits bio contre 300 pour les produits non bio^[3, 7].

Il existe **deux labels officiels** pour distinguer les produits biologiques^[7] :

- **Le logo Eurofeuille** : c'est le label européen qui caractérise les produits respectant le cahier des charges de l'agriculture biologique. Ce logo est obligatoire pour les produits biologiques. Les produits avec le logo Eurofeuille contiennent 100 % d'ingrédients issus du mode de production biologique ou au moins 95 % de produits bio dans le cas des produits transformés.
- **Le logo AB** : il s'agit du label français créé par le Ministère de l'Agriculture et de l'alimentation. Le logo français AB n'est pas obligatoire et peut être utilisé en complément du logo bio européen.



Des producteurs aux commerçants, tous les acteurs de la filière sont contrôlés et vérifiés régulièrement par des organismes comme Ecocert ou encore Qualité-France^[7].

- ➔ D'autres labels environnementaux ou des labels fondés sur la qualité et l'origine des produits existent. Pour vous aider à vous repérer, l'ADEME a sélectionné et passé à la loupe près de 100 labels. Découvrez les garanties et les objectifs des labels recommandés par l'ADEME en ligne sur leur [portail de recherche](#)^[7].



Les ressources documentaires

- [1] **Alimentation durable : définition et enjeux.** ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), s.d. [En ligne](#)
- [2] **Projet de loi portant sur la lutte contre le dérèglement climatique et le renforcement de la résilience face à ses effets.** Vie-publique.fr, 2021. [En ligne](#)
- [3] **Formation pour un système d'alimentation durable : manuel.** ERASMUS, 05/2019, 100 p. [En ligne](#)
- [4] **Alimentation planète santé. Une alimentation saine issue de production durable.** Commission EAT-Lancet, 2019, 30 p. [En ligne](#)
- [5] **Acheter en circuit courts.** Bruxelles Environnement, 2014. [En ligne](#)
- [6] STOKKINK Denis. **Alimentation : circuits courts, circuits de proximité.** Dossier asbl Pour la solidarité, n° 20, 11/2009, pp. 7-251. [En ligne](#)
- [7] **Tout comprendre sur l'alimentation « bio ».** Mangerbouger.fr, Santé publique France, s.d. [En ligne](#)
- [8] **Manger mieux, gaspiller moins.** La librairie ADEME, s.d. [En ligne](#)
- [9] **Des applis pour moins de gaspillage alimentaire.** Agir pour la transition écologique, ADEME, s.d. [En ligne](#)
- [10] **Santé & environnement.** Force de Fraps, n°6, 11/2020. 38 p. [En ligne](#)
- [11] **Moins de gaspillage alimentaire : comportements alimentaires en 2025. Tendances et impacts.** Ministère de l'alimentation et de l'agriculture, 12/2016, 8 p. [En ligne](#)
- [12] **Qu'est-ce qu'un OGM ?** Ministère de l'agriculture et de l'alimentation. [En ligne](#)
- [13] **Réduction des pesticides en France : Pourquoi un tel échec ?** Fondation pour la nature et l'homme, 02/2021, 60 p. [En ligne](#)



Séance 1

Photo-expression : « L'alimentation durable, c'est... »

Durée : entre 40 minutes et 1 h 30 / **Niveau des étudiants** : à partir du début de cycle

Thématique :

Santé-publique

Déterminants de la santé

Gestion du risque

Posture professionnelle

Education à la santé

Réseaux professionnels

Liens avec d'autres TD : peut s'enrichir des autres TD sur l'alimentation

Adaptation possible en **distanciel** : oui

Mots clés

**Alimentation durable,
Représentations,
Définition**



Objectifs de la séquence

Connaissance

Compréhension

Application

Analyse

Synthèse

Evaluation

À la fin de ce TD, l'étudiant sera capable de :

- Enrichir sa définition de l'alimentation durable
- Prendre conscience de la multiplicité des représentations de l'alimentation



Techniques d'apprentissage

Exposé

Présentation d'expérience

Jeu de rôles

Etude de cas

Exercice d'application

Exercice de recherche

Résolution de problème



Matériels et supports pédagogiques nécessaires

Documents

Tableau

Diapo

Vidéo

Pages web

Autre

Prévoir l'impression, l'achat ou la réalisation d'un photo-expression sur l'alimentation



Déroulé de la séance :

ÉTAPE 1 - Poser le cadre

Voir repères pour l'animation de groupe ([ici](#))

ÉTAPE 2 - Déroulement :

Étapes	Ressources	Temps
<p>Présentation de l'activité <i>Les images du photo-expression sélectionné sont étalées sur une table ou au sol. Il doit être possible de circuler facilement autour.</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Chacun prend le temps de regarder les images, en silence2. Choisissez l'image qui pour vous décrit au mieux ce qu'est l'alimentation durable, sans prendre l'image <i>N.B. Vous pouvez proposer une autre phrase. Ex : « Selon vous, quel est le principal défi pour avoir une alimentation durable », ou « Quels sont les enjeux de l'alimentation durable », ou « Quels sont les leviers permettant d'accéder à une alimentation durable pour tous ? »</i>3. A tour de rôle, chaque participant montre l'image qu'il a choisie et explique son choix	<p>Photo-expression : Photo-expression du Réseau Education à la citoyenneté et à la solidarité internationale ➔ KIT à imprimer</p> <p>Photo alimentation Ireps Poitou Charentes</p> <p>Vous pouvez créer votre propre photo-expression, ou objet langage, constitué d'objets évoquant l'alimentation durable</p>	5 min
<p>Temps d'échanges <i>Pour faciliter l'animation, la synthèse, et pour soutenir l'attention des participants, il est recommandé de noter des mots clés au tableau, au fur et à mesure des échanges.</i></p> <p>Chaque participant prend la parole à tour de rôle. La dynamique de groupe est favorable lorsque les autres participants trouvent l'espace pour rebondir aux argumentaires énoncés tour à tour. L'animateur doit garantir à chacun un temps de parole équitable (éviter les dynamiques où seules deux ou trois personnes prennent la parole).</p>	Tableau / paper-bord ou diaporama pour prendre des notes	30 - 50 min
<p>Synthèse Reprendre les principaux thèmes qui ont été évoqués par les participants. Mettre en valeur les points de débat et de discussion. Proposer une définition de l'alimentation durable avec l'aide des participants. Compléter si besoin avec des éléments théoriques, et renvoyer vers des ressources permettant d'approfondir.</p>	Prise de notes Synthèse documentaire Vidéo Alimentation Bibliographie	5 - 20 min

ÉTAPE 3 - Évaluation de la séance

Intention, but

L'enjeu est de s'assurer que les étudiants ont pu prendre conscience de la multiplicité des aspects de l'alimentation durable, et qu'ils sont en mesure d'en proposer une définition complète.

Outil, méthode

Le temps de synthèse permet de vérifier les acquis, en particulier en demandant aux étudiants de définir l'alimentation durable aux vues de tous les apports du groupe.



Les ressources documentaires

BELISLE Claire. **Photolangage® : communiquer en groupe avec des photographies. Présentation de la méthode.** Chronique sociale, 2014, 198 p. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

BELISLE Claire, DOUILLET Alain. **Jeunes et alimentation : Penser ce que manger veut dire.** Chronique sociale, 2012, 48 photos. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

Photo-Alimentation. IREPS Nouvelle Aquitaine, 2008. [En ligne](#)

Le photolangage. RED (Réseau éducation à la citoyenneté et à la solidarité internationale), s.d. [En ligne](#)



Séance 2

Sans peur et sans reproches

Durée : 1 h 30 à 2 h / **Niveau des étudiants :** idéalement après le service sanitaire

Thématique :

Santé-publique

Déterminants de la santé

Gestion du risque

Posture professionnelle

Education à la santé

Réseaux professionnels

Liens avec d'autres TD : [Cahier 3, séance 6](#) - [Cahier 6, séance 4](#)

Adaptation possible en **distanciel** : oui

Mots clés

Alimentation durable,
Représentations,
Définition



Objectifs de la séquence

Connaissance

Compréhension

Application

Analyse

Synthèse

Evaluation

À la fin de ce TD, l'étudiant sera capable de :

- Questionner les effets de la posture professionnelle sur les choix des patients
- Acquérir de nouvelles connaissances et de nouveaux repères pour entrer en dialogue avec leurs patients au sujet de l'alimentation



Techniques d'apprentissage

Exposé

Présentation d'expérience

Jeu de rôles

Etude de cas

Exercice d'application

Exercice de recherche

Résolution de problème



Matériels et supports pédagogiques nécessaire

Documents

Tableau

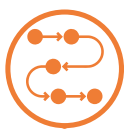
Diapo

Vidéo

Pages web

Autre

Voir ressources en ligne à prévoir dans le matériel pédagogique



Déroulé de la séance :

ÉTAPE 1 - Poser le cadre

Voir repères pour l'animation de groupe ([ici](#))

ÉTAPE 2 - Déroulement :

Étapes	Ressources	Temps
Présentation de l'activité Vous allez réaliser un jeu de rôles, qui se situe dans un atelier d'éducation thérapeutique sur l'alimentation. Cette séance a pour thématique « Les facteurs qui influencent mes choix alimentaires ». Elle dure 20 minutes. Le groupe va se scinder en 3 sous-groupes : <ul style="list-style-type: none">- Des animateurs- Des patients- Des observateurs		10 min
Préparation du jeu de rôle Le groupe d'animateurs construit l'atelier de 20 minutes qu'il va animer. L'objectif est de recueillir les représentations des patients sur les facteurs qui influencent l'alimentation des patients (coût, habitudes, goûts, lien social, etc.). Vous partez du principe que les membres du groupe se connaissent déjà. Le groupe de patients se met d'accord sur des rôles qu'ils endosseront lors de l'atelier. Le groupe d'observateurs construit un outil d'observation des interactions entre patients et animateurs, permettant d'améliorer la posture professionnelle des animateurs – avec bienveillance. Il s'appuie pour cela sur l'annexe 2.1.	Techniques d'animation en éducation pour la santé Annexe 2.1 : À quoi faites-vous attention pour vos achats de nourriture ? Annexe 2.2 : Les étapes de l'animation d'un atelier Annexe 2.3 : Grille d'observation d'un atelier collectif Annexe 2.4 : Guide sur la démarche éducative des professionnels de santé	45 min
Mise en situation L'enseignant se met dans une posture d'observateur, avec ses propres grilles d'analyse. Pour la synthèse, il est facilitant de s'appuyer sur l'annexe 2.4.	Annexe 2.4 : Guide sur la démarche éducative des professionnels de santé	
Temps d'échanges Pour faciliter l'animation, la synthèse, et pour soutenir l'attention des participants, il est recommandé de noter des mots clef au tableau, au fur et à mesure des échanges. Chaque groupe prend la parole à tour de rôle pour expliciter le moment vécu, les observations, les difficultés... (1 : les « patients », 2 : les « animateurs », 3 : les « observateurs »).	Tableau / paper-bord ou diaporama pour prendre des notes	10 - 20 min
Synthèse Reprendre les principaux thèmes qui ont été évoqués par les participants. Mettre en valeur les points de débat et de discussion. Présenter le guide des postures professionnelles en santé-environnement qui ont guidé l'observation du jeu de rôle. Partager les exemples, revenir sur les postures les plus faciles, les plus difficiles à investir, en s'appuyant sur le jeu de rôle et/ou sa propre pratique.	Prise de notes Annexe 2.4 : Guide sur la démarche éducative des professionnels de santé Synthèse documentaire Vidéo Alimentation Bibliographie	5 - 20 min

ÉTAPE 3 - Evaluation de la séance

Intention, but

S'assurer que les étudiants

- Mesurent les effets de la posture des professionnels sur les patients.
- Acquièrent des repères pour dialoguer avec leurs patients sur l'alimentation à partir de leurs besoins, sans être dans une posture moralisatrice.

Outil, méthode

Observation des groupes lors de leur préparation et au cours des mises en situation.



Les ressources documentaires

DOUILLER Alain, COUPAT Pierre, DEMOND Emilie, [et al.]. **27 techniques d'animation pour promouvoir la santé**. Le coudrier, 2020. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

NDENGEYINGOMA Assumpta, GAUVIN-LE PAGE Jérôme, LEDOUX Isabelle, [et al.]. **Interventions éducatives en matière de santé**. PUQ, 2017. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

Bisbrouille dans la tambouille : réconcilier bon, vite fait, pas cher, éthique, durable, équilibré... possible ? Kit pédagogique pour des animations sur l'accès à l'alimentation de qualité à destination des adultes. Union nationale des mutualités socialistes, 2016. [En ligne](#)

Techniques d'animation en éducation pour la santé : Fiches synthétiques proposées par le comité régional d'éducation pour la santé du Languedoc-Roussillon. CRES Languedoc-Roussillon, 2009. [En ligne](#)

Séance 2 - Annexe 2.1

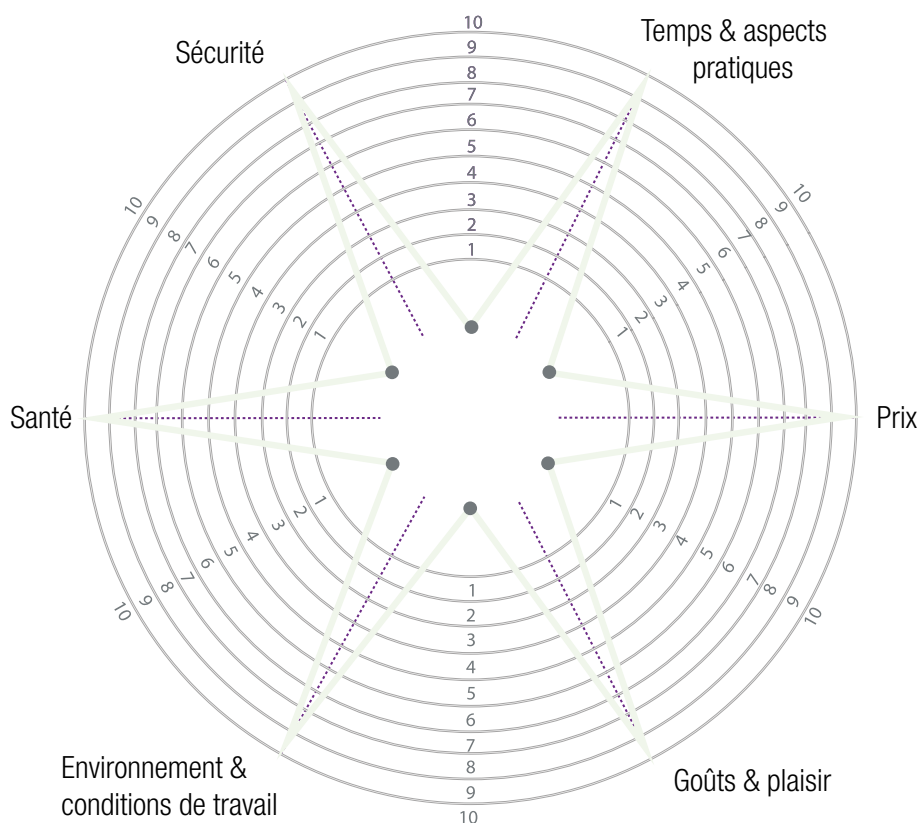
À quoi faites-vous attention pour vos achats de nourriture ?

Source : **Bisbrouille dans la tambouille : réconcilier bon, vite fait, pas cher, éthique, durable, équilibré... possible ?** Kit pédagogique pour des animations sur l'accès à l'alimentation de qualité à destination des adultes. Union nationale des mutualités socialistes, 2016. [En ligne](#)

Module

1

A quoi faites-vous attention pour vos achats de nourriture ?



Comprendre le résultat de l'étoile

Plus une branche de l'étoile est longue, plus ce critère est important pour vous

Document à photocopier pour les participants ou à imprimer à partir de la clé USB

Ce support fait partie du kit pédagogique « Bisbrouille dans la tambouille »
Avec son programme « Goûtez-moi ça ! », Solidaris s'engage pour favoriser l'accès de tous à une alimentation de qualité.



Séance 2 - Annexe 2.2

Les étapes de l'animation d'un atelier

Source : **D'après Guide Paroles de pros : Concevoir et animer des actions de prévention auprès de jeunes en milieu scolaire sur l'éducation à la sexualité** CRIPS Ile De France 2021. [En ligne](#)

Séquence	Déroulement	Matériels, outils	Durée
1 Accueillir les participants	Accueil Se présenter Demander ce que les participants attendent Poser le cadre Expliquer le déroulement		
2 Développer	Préciser la consigne Favoriser les échanges et la réflexion en lien avec les objectifs (avec ou sans outil) Faire connaître des personnes ou structures ressources		
3 Retranscrire	Demander aux participants ce qu'ils ont retenu des échanges Ex : « Si vous deviez résumer cette séance à quelqu'un, que lui diriez-vous ? » Faire une synthèse des éléments importants qui ont été abordés		
4 Conclure et orienter	Remercier la participation Inviter à prendre de la documentation Présenter des brochures Répondre aux questions personnelles		

Séance 2 - Annexe 2.3

Grille d'observation d'un atelier collectif

À observer	À noter
<p>Déroulement de la séance Accueil Présentation Objectifs Animation Retour réflexif Conclusion</p>	
<p>Implication des patients dans l'animation Dans la prise de parole Dans les propositions, les décisions ...</p>	
<p>Les interactions dans le groupe Qualité des échanges Ecoute entre patients ...</p>	
<p>Les phénomènes d'influence Rôles influents joués par : - les participants, - l'animateur</p>	
<p>La démarche éducative des animateurs Ecoute du patient, attentif aux attitudes du patient, encourage le patient à exprimer ses interrogations, informe le patient, comprend les motivations du patient à adapter ses pratiques...</p>	
<p>L'animateur et le co-animateur Fonctions Positionnement Difficultés observées</p>	

Séance 2 - Annexe 2.4

Guide sur la démarche éducative des professionnels de santé

Adaptation de l'outil d'intervention « Grossesse et accueil de l'enfant » - INPES. [En ligne](#)

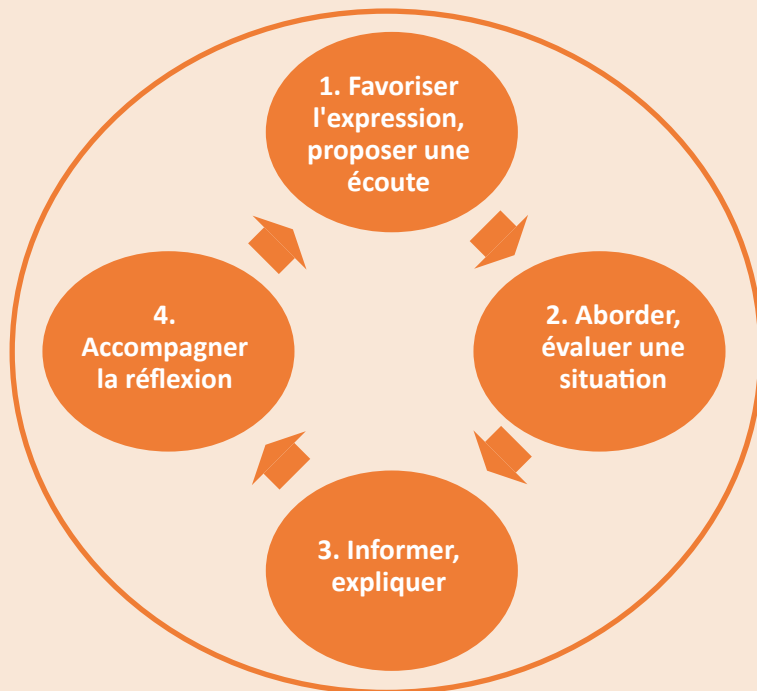
Définition

La démarche éducative est une approche qui permet de rendre les patients acteurs dans la prise en charge de leur santé.

« Le dialogue permet l'analyse d'une situation donnée, donc une prise de distance : les participants prennent conscience que cette situation n'est pas immuable et créent ensemble les conditions d'un changement.

Les connaissances [...] se construisent dans un dialogue permanent. [...] Les apports académiques ne viennent pas clore le débat mais le nourrir. » (Sandrin, 2013 : 129 - 131)

Sandrin (2013) : « Education thérapeutique et promotion de la santé : quelle démarche éducative ? » SP, 2013, 2.



Etapes de la démarche de la posture éducative

« On se persuade mieux, pour l'ordinaire, par les raisons qu'on a soi-même trouvées, que par celles qui sont venues dans l'esprit des autres. »

Pensées (1670), 10 de Blaise Pascal

1. Favoriser l'expression/proposer une écoute

Adopter une attitude d'écoute et d'accueil, par le verbal et le non verbal

Ex : « Je vous écoute... de quoi souhaitez-vous me parler ? »

Si la personne souhaite aborder une question liée à l'alimentation, elle peut le faire à ce moment-là.

Explorer les représentations

Ex : « Quelle idée en avez-vous ? »

- *Moi je pense que c'est bon pour la santé, mon père a toujours cuisiné comme ça ! c'est la culture familiale »*

Il est essentiel, quand on demande à une personne de faire évoluer une pratique, de comprendre le sens que cette pratique a pour elle. Dans la situation évoquée, la personne peut se rendre compte d'elle-même que le fait qu'un proche utilise un produit n'est pas une garantie. Mais si ce n'est pas le cas, il faut avoir à l'esprit que toute critique du produit utilisé peut être vécue comme une mise en cause de cette personne, de sa culture, de son histoire. Il faut alors y aller doucement !

Encourager l'expression des préoccupations et des craintes

Ex : Si une personne vous interpelle sur la dangerosité d'un produit alimentaire :

« Avez-vous des inquiétudes à ce sujet ?

- Non, c'est une amie qui me dit que c'est mauvais, mais de toute façon je n'ai pas l'intention d'en manger » ou « Oui, j'ai vu un reportage horrible à la télé... Ils parlaient de tous les risques pour la santé, ça m'angoisse »

Il y a ici urgence à apaiser les craintes ou à accompagner le changement. Et exprimer ses angoisses est déjà en tant que tel essentiel.

Encourager l'expression du vécu, des émotions, de ce que la personne ressent

Ex : « Qu'avez-vous ressenti quand vous avez regardé ce reportage ? » « Comment vous sentez-vous maintenant ? »

2. Aborder / évaluer une situation

Prendre l'initiative d'évoquer certains sujets, en explicitant la raison pour laquelle on le fait et s'assurer du souhait de la personne d'en parler

Ex : « Etant donné votre pathologie, je souhaiterais aborder avec vous la question des aliments que vous consommez. Etes-vous d'accord pour parler de cela maintenant ? »

Identifier une situation à risque pour la santé physique ou psychologique

Ex : « Est ce que vous regardez la composition des aliments que vous consommez ? »

3. Informer/expliquer

Explorer les connaissances des patients du sujet

Ex : « Que vous a-t-on expliqué à propos de... » ; « Que savez-vous de ? »

Cela permet de ne pas perdre de temps en abordant un sujet qu'ils maîtrisent, mais également de valoriser ce qu'ils connaissent déjà, et par là de lui renvoyer qu'ils sont en capacité de gérer leur alimentation.

Construire ses explications à partir des connaissances exprimées par les patients et leur demander s'ils souhaitent être informés

Ex : « Vous avez parlé de l'équilibre de vos repas, ce qui est effectivement très important. Il y a aussi d'autres choses à prendre en compte, souhaitez-vous que je vous en parle ? »

L'accès à une information valide et nuancée, permettant d'effectuer des choix alimentaires sains, dépend de plusieurs facteurs :

- La disponibilité de ce type d'information (où existe-t-elle ?).
- La compréhension de l'information (difficulté d'accès à la langue écrite ou utilisation de termes scientifiques incompréhensibles).
- Le décodage de l'information et l'esprit critique.

Être attentif aux attitudes des patients pour détecter une incompréhension, gêne, ennui, malaise

Ex : « J'ai le sentiment que mes explications ne sont pas très claires. Voulez-vous que je recommence ? »

Le non verbal est essentiel : la personne lève les yeux au ciel, croise les bras, regarde ailleurs, se recule... Ne pas hésiter à réagir comme si c'était du verbal.

4. Accompagner la réflexion

Demander à la personne ce qu'elle pense pouvoir faire de ces informations

Ex : « En quoi ce que je viens de vous expliquer peut-il vous aider ? »

Recevoir une information, ce n'est pas la mettre en pratique. Quand on dit à une personne qu'il faut qu'elle varie son alimentation ou celle de son enfant... elle peut être d'accord mais ne pas se projeter dans ce qu'elle peut faire... Et l'information sera oubliée très vite ! Lui demander ce qu'elle se sent en capacité de faire l'aide à concrétiser l'idée.

Identifier les différentes alternatives possibles et les conséquences, avantages et inconvénients de chacune d'elle

Ex : « Que pourriez-vous faire pour améliorer votre alimentation ? » ou « Pour vous, quels sont les avantages à essayer de manger des produits plus simples, plus sains ? Et quels en sont les inconvénients ? »

- Ben... C'est meilleur pour ma santé... Et ça fera plaisir à mes enfants de préparer le repas tous ensemble. Par contre, ça va me demander plus de temps et me coûter plus cher... ».

Cela permet de peser le pour et le contre, de citer ce qui pourrait la freiner de façon à ce que cela ne l'arrête pas. Cuisiner permet souvent de faire des économies et reste meilleur (nutritionnellement parlant) que les produits industriels, pensez à considérer le lieu de vie de votre public. Y a-t-il du temps disponible pour préparer les repas ? Les familles disposent-elles d'équipements ménagers ou d'ustensiles pour cuisiner ? La préparation des aliments varie selon les modes de vie de chacun, de même que la fréquence des repas, leur horaire, leur durée, leur contexte.

Aider la personne à se déterminer, à hiérarchiser les différents choix qu'elle a

Ex : « Pour vous, qu'est ce qui est le plus important entre le fait de passer le moins de temps possible à la cuisine et le fait de manger plus sain ?

- Ne pas passer de temps dans la cuisine. Déjà que je rentre tard et que je vois peu mes enfants... C'est le seul moment où je peux me poser avec eux. Par contre, m'organiser pour anticiper la préparation des repas, ça je peux le faire sans problème ».

Aider la personne à identifier ce qui la motive, sa volonté d'agir, et à préciser ses raisons

Ex : « Qu'est-ce qui vous motive dans le fait de manger plus sainement ?

- C'est meilleur pour ma santé, comme vous venez de le dire... Et en plus j'ai parfois l'impression qu'on mange de plus en plus mal dans la famille, donc ça devrait s'améliorer si on prend le temps de cuisiner tous ensemble »

La notion de temps est indispensable, le respect des rythmes de chacun, dans l'accompagnement et la motivation au changement. Le temps des professionnels n'est pas celui des publics accompagnés.

Aider la personne à identifier les ressources externes et internes dont elle dispose

Ex : « Quels sont vos atouts pour changer votre façon de manger ?

- Ma meilleure amie est très branchée sur ces questions-là, donc elle me dira où il vaut mieux que j'aille, où c'est le moins cher... et je suis sûre qu'elle a des recettes. Et je peux demander à mes beaux-parents des légumes de leur potager, ils seront enchantés »

Vous pouvez commencer par rassurer, déculpabiliser, encourager.

Réaffirmez qu'il n'est pas toujours possible de tout concilier (bio, pas cher, de saison, local, éthique...), que les choix ont leur raison d'être, qu'ils peuvent évoluer mais que ce n'est pas si simple/facile, invitez les patients à choisir ce qui les motive le plus et à naviguer du mieux qu'ils peuvent.



Séance 3

L'auberge espagnole

Durée : 1 h 30 à 2 h / Niveau des étudiants : à partir du début de cycle

Thématique :

Santé-publique

Déterminants de la santé

Gestion du risque

Posture professionnelle

Education à la santé

Réseaux professionnels

Liens avec d'autres TD : peut s'enrichir des autres TD sur l'alimentation

Adaptation possible en **distanciel** : non

Mots clés

Repas durable, Repas peu cher, Partage, Stratégies, Mise en application, Inégalités sociales de santé



Objectifs de la séquence

Connaissance

Compréhension

Application

Analyse

Synthèse

Evaluation

À la fin de ce TD, l'étudiant sera capable de :

- Avoir des repères concrets sur l'élaboration de menus équilibrés, durables et à bas coût
- Comprendre les difficultés que pourraient rencontrer les patients en situation de précarité à élaborer des menus durables
- Repérer les stratégies permettant d'allier alimentation durable et petits budgets



Techniques d'apprentissage

Exposé

Présentation d'expérience

Jeu de rôles

Etude de cas

Exercice d'application

Exercice de recherche

Résolution de problème



Matériels et supports pédagogiques nécessaire

Documents

Tableau

Diapo

Vidéo

Pages web

Autre

Prévenir les étudiants qu'ils devront élaborer un repas pour le prochain cours. Prévoir un espace permettant de partager un repas de manière conviviale. Il peut être intéressant de prendre des photos.



Déroulé de la séance :

ÉTAPE 1 - Poser le cadre

Voir repères pour l'animation de groupe ([ici](#))

ÉTAPE 2 - Déroulement de l'activité :

Étapes	Ressources	Temps
<p>Présentation de l'activité <i>Présenter l'activité au moins une semaine avant le cours</i></p> <p>Vous allez relever un défi par groupe de [3 à 5] : préparez pour 3 à 5 personnes un repas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportant un plat principal et deux articles (entrée et/ou fromage et/ou dessert) - Pour le coût équivalent de 3 à 5 repas au prix du Crous - Durable - Équilibré <p>En cas de besoin, vous pouvez définir l'alimentation durable et équilibrée et ou renvoyer à des ressources bibliographiques.</p> <p>Proposez aux étudiants des ressources soutenantes.</p>	<p>Synthèse documentaire</p> <p>Des recettes de « Fast good » à faire chez soi</p> <p>Des applications</p> <p>Infographie : Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par : Augmenter / Aller vers / Réduire</p> <p>Pour plus de ressources, voir les ressources bibliographiques ci-dessous</p>	10 min
Séance suivante		
<p>Partage / Analyse <i>Selon la configuration (cours avant ou après un repas, espace et temps disponible), vous pouvez faire se succéder le partage et l'analyse ou les mêler.</i></p> <p>Temps convivial avec l'ensemble de la classe : chacun présente son repas, et peut le partager avec les autres groupes.</p> <p>Si l'enseignant le souhaite, il peut évaluer l'équilibre et la durabilité des repas proposés par les étudiants.</p> <p>Avant ou après la dégustation, les étudiants explicitent en quoi leur repas est équilibré et durable.</p> <p>L'enseignant anime des échanges sur les stratégies qu'ils ont mises en œuvre pour relever le défi, et les difficultés éventuelles qu'ils ont rencontrées pour élaborer ce repas.</p> <p>Aborder les principaux thèmes : trouver de nouvelles recettes, savoir lire les labels de qualité, trouver des aliments qualitatifs peu onéreux, s'assurer de la provenance des aliments, réduire le gaspillage alimentaire, éviter les produits transformés, réduire la part carnée de l'alimentation.</p>	<p>Une grande salle conviviale ou un espace en extérieur permettant les échanges</p> <p>Appareil photo, si souhait de valoriser l'expérience</p>	
<p>Synthèse Encourager les étudiants à transférer les enseignements qu'ils ont tiré de cette expérience pour s'adresser à leurs futurs patients.</p> <p>Synthétiser ces enjeux (les principales stratégies et difficultés nommées par les étudiants, les aspects positifs de l'exercice), et compléter si besoin.</p>	<p>Tableau / paper board ou diaporama pour noter et restituer les idées principales</p>	
<p>Valorisation <i>Cette étape est optionnelle</i> S'ils le souhaitent les étudiants peuvent partager leurs recettes, leurs trucs et astuces sur les réseaux sociaux, des affiches ou autre support de leur choix.</p>	<p>A définir en fonction des envies des étudiants</p>	



➔ **Astuce** : Vous pouvez instituer ce rituel lors de vos cours, ce qui permettra des échanges plus informels entre étudiants et/ou avec vous.

ÉTAPE 3 - Evaluation de la séance

Intention, but

S'assurer que les étudiants :

- Sont en mesure de mettre en application les principes généraux de l'alimentation durable avec des petits budgets.
- Ont pu éprouver des difficultés, et repérer les stratégies qu'ils ont dû déployées pour y parvenir (en jouant sur les sources d'approvisionnement, les modes de consommation, la mutualisation de moyens, etc.).
- Peuvent transférer leur propre expérience dans leur future pratique professionnelle (en développant une attitude compréhensive, en proposant des stratégies favorables à l'alimentation durable à petit budget, etc.).

Outil, méthode

L'observation des menus élaborés et la teneur des échanges sur les leviers, les difficultés, les enjeux à manger un repas durable à petit budget, permettent de voir si les objectifs pédagogiques sont atteints.



Les ressources documentaires

→ Conseils pour une alimentation durable

27 techniques d'animation pour promouvoir la santé. Le coudrier, 2020. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

Bien manger en préservant la planète sans se ruiner c'est possible ! Manger Bouger. [En ligne](#)

Acheter plus responsable, ça veut dire quoi ? Manger Bouger. [En ligne](#)

Manger mieux, gaspiller moins. La librairie ADEME, 2019. [En ligne](#)

Ma recette anti-gaspi. La librairie ADEME, 2019. [En ligne](#)

Comment choisir les meilleurs produits ? Agir pour la transition écologique, ADEME, 2021. [En ligne](#)

Mieux manger : chassez les fausses idées ! Agir pour la transition écologique, ADEME, 2021. [En ligne](#)

Des astuces pour bien manger cet été sans gaspiller. Agir pour la transition écologique, ADEME, 2021. [En ligne](#)

HARDY Séverine, LARINIER Catherine, SALAGNAC Guillaume. **Soyons malins, consommons bien !** AREN, 2018. [En ligne](#)

Mon alimentation. Bruxelles Environnement. [En ligne](#)

Bien conserver pour moins jeter. Bruxelles Environnement. [En ligne](#)

Stop au gaspillage alimentaire : question de bon sens. Bruxelles Environnement. [En ligne](#)

Bien faire ses courses. Bruxelles Environnement. [En ligne](#)

Moins de viande, de meilleure qualité. Bruxelles Environnement. [En ligne](#)

Faire soi-même. Bruxelles Environnement. [En ligne](#)

Produire mes aliments. Bruxelles Environnement. [En ligne](#)

Des applis pour moins de gaspillage alimentaire. Agir pour la transition écologique, ADEME, 2021. [En ligne](#)

LE GOFF Lylian. **Manger bio c'est pas du luxe.** Terre vivante, 2006. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

Alimentation et environnement : 100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé. Bruxelles environnement, 2013. [En ligne](#)

LAIRON Denis. **Manger sain & durable : De notre assiette à la planète.** Quae, 2020. [En prêt](#)

2 minutes tout compris - Alimentation, santé et environnement. eSET Bourgogne-Franche-Comté, 2014. [En ligne](#)

Alimentation Durable. Reseaucoherence, 2021. [En ligne](#)

➔ Choisir des produits de saison

Calendrier de saison. Manger Bouger. [En ligne](#)

Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses. La librairie ADEME, 2017. [En ligne](#)

Mes Fruits et Légumes de Saison. ADEME. [En ligne](#)

Préparer des produits de saison. Bruxelles Environnement, 2014. [En ligne](#)

« Recettes 4 saisons », **mon alimentation en poche.** Bruxelles Environnement, 2014. [En ligne](#)

➔ Consommer des produits locaux

Bon Plan Bio - Le bio près de chez moi. [En ligne](#)

Circuit court et produits locaux en Bretagne : Mangeons-Local.Bzh. Mangeons Local. [En ligne](#)

Chapeau de Paille : le site officiel du réseau des fermes Chapeau de Paille. Chapeau de Paille. [En ligne](#)

locavor.fr simplifie vos achats de produits locaux. [En ligne](#)

Les Incroyables Comestibles - Servez-vous librement, c'est gratuit ! Les Incroyables Comestibles. [En ligne](#)

Acheter en circuit courts. Bruxelles Environnement, 2014. [En ligne](#)

➔ Des idées de recettes

20 recettes « zéro déchet ». La librairie de l'ADEME, 2019. [En ligne](#)

AUBERT Claude, AUBERT Emmanuelle. **Manger sain pour 3 fois rien avec 150 recettes bio.** Terre vivante, 2011. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

→ Une sélection d'outils pédagogiques

CYMES Michel. **Je fais bouger mes parents pour la planète ! : Tous les conseils et astuces pour prendre soin de soi et de la nature.** Gründ, 2021. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

Aliment...Terre : guide méthodologique pour réaliser des ateliers dans un jardin et/ou une cuisine en faveur des personnes en situation de précarité. DRAAF Rhône-Alpes, 2014. [En ligne](#)

Prenons en main le gaspillage alimentaire ! Association Le Pic Vert, 2017. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

Défi alimentation durable : animer des activités sur l'alimentation durable avec ses publics. Clés méthodologiques et outils pratiques. Espace environnement, 2017. [En ligne](#)

Lutte contre le gaspillage alimentaire. DRAAF Champagne-Ardenne, 2014. [En ligne](#)

DALBIN Dominique, MARCAS Kaëta, MORETTI Margaux, [at.]. **Le jeu des pommes : Jeu de rôle sur la consommation responsable.** Association Lafi Bala, 2019. [En ligne](#)

Pousscady. Association Pousscady, 2011. [En prêt à l'Ireps Bretagne](#)

DENHARTIGH Cyrielle, MARREL Solenn. **Un coup de fourchette pour le climat. 7 fiches pratiques pleines d'astuces pour réduire les gaz à effet de serre de notre alimentation !** Réseau action climat France, 2015. [En ligne](#)

Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ? Stop au gâchis dans ma cuisine. La librairie de l'ADEME, 2015. [En ligne](#)

Auteurs :

Sandrine DUPÉ^{1,2}, Maud BEGNIC², Morgan CALVEZ³, Flora CARLES-ONNO³

¹ : Coordination

² : Chargées de projets et d'ingénierie, IREPS Bretagne

³ : Documentalistes, IREPS Bretagne

Avec l'appui de représentants et représentantes d'instituts bretons de formation sanitaire et sociale, de l'EHESP, de la DIRECCTE, de l'ARS et de la Région Bretagne.

En collaboration avec Thinkovery

Conception graphique : Magdalena SOURIMANT

Edition graphique : Camille's Print



Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Partage dans les mêmes conditions

CC BY-NC-SA

