

**Ateliers sur les recommandations alimentaires
Co-création de visuel**

RETOUR EXPERIENCE



Groupe FLE – Octobre à décembre 2025



**MANGER
BOUGER.be**



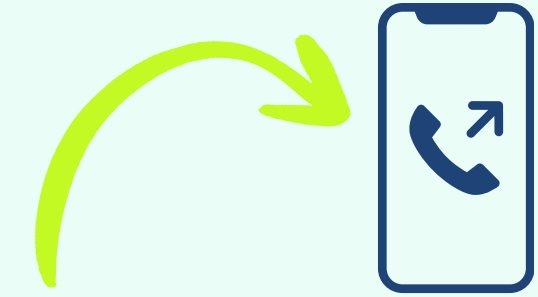


Pourquoi – Genèse ?

➔ **Demande reçue d'un groupe pour leurs cours de Français Langue Etrangère (FLE)**

➔ **Manger Bouger : une plateforme web dans un cadre Promotion de la Santé**

➔ **Une 1ère intervention dont la demande était pour la suite d'être approfondie et réadaptée (EP → PS)**





Comment – Mise en place ?

➔ Nos objectifs communs entre les 2 structures

- Renforcer l'appropriation des messages de santé (place de l'alimentation)
- Améliorer la littéracie alimentaire des participantes (vocabulaire par ex)
- Tenir compte de différentes connaissances autour de l'alimentation et des recommandations

➔ Une proposition autour de 5 séances

Séance 1 : Prise de contact, lien de confiance, évaluation connaissances et besoins

Séance 2 : Notion d'équilibre dans la journée – semaine

Séance 3 : Analyse de supports visuels existants sur la nutrition

Séance 4 : Identification des 5 priorités réalistes et accessibles pour les participantes dans leur visuel

Séance 5 : Finalisation et sélection du visuel définitif co-créé

➔ Pour arriver à l'issue à la réalisation d'un support visuel concret, réutilisable





Comment – Moyens ?

- ↪ **3 intervenants QS dont une diététicienne + enseignants bénévoles de l'asbl**
besoin identifié des participants et de Question Santé d'avoir une personne du corps médical
- ↪ **Locaux de l'asbl, habitudes du groupe : horaires et lieux**
- ↪ **Non subsidié spécifiquement pour cette activité dans le projet Manger Bouger** (pour nourrir le projet)
- ↪ **Co-création : répondre au plus près des besoins des participantes et valoriser les personnes**
(confiance, connaissances et compétences acquises)





Comment – En se réadaptant !

- **Un plan général réadapté après chaque séance** (format – salle – sous-groupe – plénière – activités)
- **Des contenus créés après chaque séance** – activités revues – outils utilisés adaptés – et recherche d'infos locales en accord avec leurs besoins spécifiques soulevés
- **Plus de place accordée pour les questions des participantes**
- **L'objectif de co-création d'1 visuel est devenu la co-création de plusieurs visuels pour s'adapter aux besoins et spécificités des participantes**



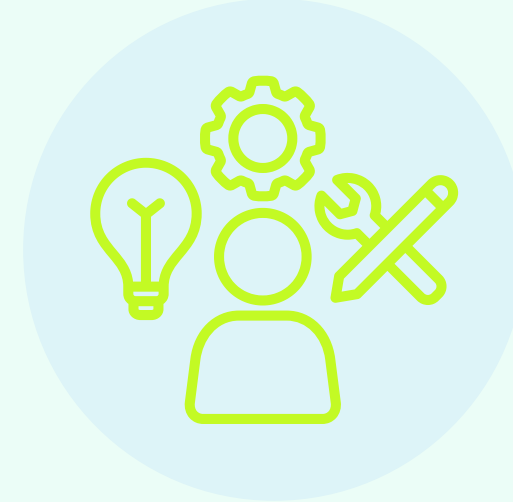


Quoi - Le résultat ?

Transmission d'infos

Des supports visuels recommandations spécifiques

Evaluation réalisée qui semble positive, une poursuite demandée, envisagée



Mes 5 priorités

1. Boire 1,5L à 2L d'eau par jour
2. Manger 3 poings de légumes par jour
3. Manger 2 poings de fruits par jour
4. Manger plus de céréales complètes
5. Manger moins salé

MANGER BOUGER.be

Mes 5 priorités

1. Boire 1,5L à 2L d'eau par jour
2. Manger 3 poings de légumes par jour
3. 3 Repas par jour
4. Manger plus de fruits par jour
5. Céréales complètes

Sucre et miel

Sel

Fruits par jour

Céréales complètes

1. J'essais de manger 3 repas par jour
2. J'essais de manger moins de sucre et de miel
3. J'essais de manger moins de sel
4. J'essais de manger 2 portions de fruits par jour
5. J'essais de manger des céréales complètes

MANGER BOUGER.be

SANTÉ ?

Mes 5 priorités

1. Boire 1,5L à 2L d'eau par jour
2. Manger 3 poings de légumes par jour
3. Manger 2 poings de fruits par jour
4. Manger moins de viande rouge
5. Manger moins salé

MANGER BOUGER.be

SANTÉ ?

L'alimentation équilibrée

Produits laitiers
Les produits laitiers sont une source importante de calcium, de protéines et de vitamine D qui sont bénéfiques pour la santé des os. Exemples : lait, yaourt, fromage ou boissons végétales enrichies.

Matières grasses et oléagineux
Il est important de consommer des matières grasses, mais avec modération. Il existe deux types :
- saturées (viande, beurre, fromage, huile de palme, noix de coco, etc.) : à consommer avec modération, pour profiter de leurs vitamines.
- insaturées (poisson, avocat, huile d'olive, noix, etc.) : bons pour le cœur et à privilégier. Exemples : huile d'olive, huile de tournesol, noix, amandes, graines de tournesol... : bons pour le cerveau : 15 à 25 g par jour (une petite poignée).

Eau et boissons non sucrées
Boire de l'eau tous les jours est fondamental pour le bon fonctionnement du corps. Le thé et le café sans sucre peuvent également être comptés dans l'apport en eau du jour. Nous pouvons en prendre à volonté.

Fécules
Les fécules sont une source importante d'énergie. Exemples de fécules : pain, riz, pâtes, semoule, pommes de terre. Il est préférable de choisir des versions complètes (pain complet, riz complet), car elles rassasient plus longtemps et sont meilleures pour la digestion.

Fruits et légumes
Les fruits et légumes sont des composants essentiels d'une alimentation équilibrée. Il est conseillé d'en consommer tous les jours. Ils apportent des fibres, des vitamines et d'autres éléments importants pour le bon fonctionnement de notre corps.
Légumes : Environ 300 g par jour
Fruits : Environ 250 g par jour
Varier les couleurs et les types de fruits et légumes est bénéfique, car cela augmente la diversité des nutriments consommés.

Dates
rendez-vous sont le :
septembre -> 10h à 12h
octobre -> 10h à 12h
novembre -> 10h à 12h

Protéines
Les protéines sont essentielles pour la construction et la réparation des tissus corporels. Elles se trouvent dans :
Viande, Volaille, Poisson, Œufs
Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots
Alternatives végétales : tofu, etc.
Il est important de varier les sources de protéines :
- Poisson : 1 à 2 fois par semaine
- Légumineuses : 1 fois par semaine ou plus
- Viande rouge : limiter à max. 300 g/semaine
- Éviter les produits transformés (saucisses, charcuterie...)

Questionnaire concernant les séances

1. As-tu trouvé les séances faciles à comprendre ?
Pas du tout | Tout à fait
2. Est-ce que grâce aux séances tu comprends mieux ce que c'est une alimentation équilibrée ?
Pas du tout | Tout à fait
3. Est-ce que l'un des 3 supports que tu as réalisés avec ton groupe t'aidera à avoir une alimentation meilleure pour ta santé à l'avenir ?
Pas du tout | Tout à fait
4. As-tu apprécié les activités et les supports utilisés pendant les séances ?
Pas du tout | Tout à fait
5. T'es-tu senti à l'aise pour poser des questions ou participer ?
Pas du tout | Tout à fait
6. Es-tu satisfait de l'ensemble des 5 séances ?
Pas du tout | Tout à fait



Adaptabilité – Transférabilité

- ➔ **Des outils créés et utilisés par séance mis à disposition sur [MangerBouger.be](https://mangerbouger.be)**
- ➔ **Valorisation – capitalisation : comment cela a été imaginé ? différence avec d'autres interventions** (demande reçue, groupe déjà existant, horaires et lieux déjà prévus, en dehors d'un lieu de santé)
- ➔ **Des limites de transférabilité**
Comment transférer des séances réalisées "sur-mesure" ?



Des questions ?



Nelle Ortegat
nelle@questionsante.org

Cyrielle Vernat
cyrielle@questionsante.org

+32 (0)2 512 41 74

Un grand merci à vous !

