

Les amis de l'étincelle – Proposition séance n°1

Objectifs de la séance :

- Faire connaissance et établir un lien de confiance
- Déterminer ensemble l'objectifs
- Déterminer où en sont les connaissances des participantes

Etapas de la séance :

1. Constitution du groupe « solidaire », mise en place des balises confiance pour la co-construction pour la suite. Chacune a la possibilité de s'exprimer et de faire part au groupe de ses remarques.

- Organiser un premier cercle de parole où chacune peut se présenter succinctement avec le prénom + dire son repas préféré ? (attention requise aux animateurs·trices et diététicienne pour s'inclure dans cette présentation, avec un plat pas forcément « sain ».
- Faire attention à utiliser le "nous" + que tout le monde puisse bien s'exprimer et aller chercher les personnes qui sont un peu plus introverties.

2. Présentation de notre objectif : Créer ensemble un support qui aiderait à appréhender les recommandations officielles, à les connaître par ordre d'importance et à tenter de voir comment les appliquer pour elles et leurs proches, au regard des freins qui existent et limitent la mise en place.

- Créer un visuel/ illustration / graphique
- Crayon coopératif après nos explications pour accroître la solidarité
- Imprimer des visuels des recommandations du monde : assiette jamaïcaine, Food Dome dietary guidelines for Arab countries, pyramide méditerranéenne, Japanese Food Guide spinning top, Pagode chinoise, Recommandations indonésiennes...

3. Discussion autour de leurs connaissances au niveau de l'alimentation équilibrée.

- Pour ce faire, nous allons créer des groupes qui seront repartis à des endroits. Nous passerons avec notre question dans chaque groupe (+-10 minutes par question)
- Puis nous allons reformer le groupe initial et discuter autour des questions que nous avons évoqué.

Les trois questions principales seraient :

- “C'est quoi manger ? Moment en famille, ...”
- “Que comprenez-vous par “alimentation équilibrée” ? "Qu'est-ce cela veut dire, pour vous, une alimentation équilibrée ?”...
 - o Est-ce que ce “type” d'alimentation est difficile à intégrer au quotidien ?
Quels sont les freins ?
- “Où est-ce que vous trouvez vos sources d'informations concernant l'alimentation ?” (Comment savez-vous ce qui est “bon” pour la santé” où trouvez-vous les recettes, etc.)

Cela nous permettra d'y voir plus clair sur leurs connaissances au niveau de l'alimentation et donc de bien cibler ce qu'il faut leur présenter aux séances suivantes

4. Conclusion de la séance + Demande de leurs attentes concernant notre intervention

+ Parler des quelques recommandations santé : par ex : les céréales complètes, moins de viande rouge si la viande est abordée, ou parler rapidement des portions de fruits et légumes.

Demander concernant les attentes des participantes.

Reparler de l'objectif de construire ensemble un support visuel qui puisse reprendre leurs contraintes quotidiennes et tenter de trouver ensemble des solutions.

Evaluation entre l'équipe projet de fin de séance n°1

=> Pensez-vous qu'elles ont bien compris nos attentes concernant la cocreation de l'outil ?

OUI

NON

=> Avons-nous pu évaluer les connaissances des participantes par rapport à l'alimentation ?

=> Est-ce que nous avons toutes les informations nécessaires pour faire des séances ciblées ?

=> Quels sont les points à améliorer pour les prochaines séances (oralité, vitesse, ...)

Informations complémentaires

Documents sur l'alimentation et la promotion de la santé :

L'alimentation au cœur des actions de promotion de la santé <https://www.cultures-sante.be/wp-content/uploads/2023/11/focus-sante-03-alimentation-au-coeur-des-actions-de-promotion-de-la-sante.pdf>

Pour une vision commune des environnements favorables <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>

Partage et convivialité autour de la table : https://questionsante.org/wp-content/uploads/2021/07/20100510_broch_partageconvivialitetable_bd_vf.pdf

Le kit anti-couacs pour les pros <https://www.reppop-bfc.com/uploads/actualites/f5fe112e45b067e46248967cf36c70d7.pdf>

Alimentation et inégalités sociales de santé https://www.cultures-sante.be/wp-content/uploads/2023/11/dt-alimentation-et-iss_err.pdf

Idée, <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/lalimentation/>