



Commission  
européenne

# We Love eating!

*Guide de mise  
en œuvre*

[www.we-love-eating.eu](http://www.we-love-eating.eu)

© Union européenne, 2014

Illustrations: © Valeria Pesce Murroni

Photographies: © shutterstock © Fotolia

Contenu: P.A.U. Education

Reproduction du texte autorisée, moyennant mention de la source.

Imprimé en Espagne

# Objet du présent document

.....

Le présent guide décrit les objectifs et les principaux messages de la **campagne We Love Eating**, de même que les outils et les activités proposés. Il se veut un outil pratique destiné aux membres du **groupe local de promotion (GLP)**, le groupe d'acteurs chargés de mettre en œuvre la campagne au niveau local. Il est conseillé de le partager avec l'ensemble des membres des GLP et les autres relais locaux (enseignants, sages-femmes, médecins, travailleurs sociaux, acteurs communautaires, etc.), afin de les aider à mieux comprendre la campagne, de même que les outils et les actions proposés.

Les GLP définiront et appliqueront un plan d'action dans le cadre de la campagne au niveau de leur ville, et **ils trouveront dans le présent guide les informations dont ils ont besoin**. Ce guide présente non seulement les messages et les objectifs de la campagne, mais il contient aussi de précieuses astuces, ainsi que des informations sur les trois groupes ciblés (les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées), qui vous aideront à travailler avec eux de manière optimale.

Le guide contient une **feuille de route pour créer votre plan d'action local**, qui décrit les différentes étapes, comme le recensement préalable des initiatives existantes dans votre ville, l'identification des besoins et des objectifs, la définition d'actions spécifiques, la mise en œuvre et l'évaluation. Pour terminer, vous trouverez dans ce guide un aperçu des outils d'information et de promotion de la campagne We Love Eating, de même que toute une série d'activités proposées pour chacun des groupes ciblés.

Nous espérons que ce guide vous aidera, vous et les autres membres de votre GLP, à promouvoir des habitudes saines et **l'amour de la nourriture!**



# Table des matières



## 2



## 3

## 1

7 **We Love Eating: aimer être en bonne santé**

7 Le premier pas vers des communautés plus saines

11 **Une approche intergénérationnelle fondée sur le cycle de vie**

12 Enfants

13 Femmes enceintes

14 Personnes âgées

15 Les environnements pour la promotion de la santé

17 Toucher les groupes défavorisés

19 **Six recommandations pour chacun**

20 Aimer faire les courses pour manger un repas sain

21 Aimer cuisiner

22 Aimer manger ensemble

23 Aimer boire de l'eau

24 Aimer manger des fruits et des légumes de toutes les couleurs

25 Aimer faire de l'exercice physique





# 5

# 4

## 35 Outils pédagogiques et promotionnels

36 Le guide de mise en œuvre de la campagne We Love Eating

36 Le site internet de la campagne We Love Eating

37 L'enquête en ligne de la campagne We Love Eating

38 L'appli We Love Eating

39 Le jeu de cartes

39 Les recettes de cuisine

39 Des affiches pour promouvoir les activités locales

39 Les dépliants

39 Les aimants



## Annexe

### 41 Catalogue d'activités proposées

42 Enfants

52 Femmes enceintes

58 Personnes âgées

68 Références

### 27 Mise en œuvre de la campagne

27 Par où commencer?

30 Gestion du GLP et communication

31 Travailler avec des relais

31 Renforcer les capacités locales

32 L'approche pédagogique de la campagne We Love Eating





# 1 We Love Eating: aimer être en bonne santé

*Comme le dit le titre de la campagne («We Love Eating»), nous aimons tous manger, et nous voulons que manger reste un plaisir tout au long de la vie. La campagne We Love Eating met à l'honneur l'alimentation saine, un élément délicieusement essentiel d'un mode de vie sain.*



Pour manger sainement, il ne suffit pas d'ingérer les bons nutriments dans les bonnes quantités au bon moment. Manger sainement, c'est aussi savoir tisser les liens sociaux qui se forment lorsqu'on se réunit autour d'une table. **L'idée de We Love Eating est de développer une relation positive avec la nourriture:** ce que nous mangeons, l'endroit où nous mangeons et les personnes avec qui nous mangeons.

**Les groupes locaux de promotion (GLP)** constituent le pilier de la campagne We Love Eating – et nous vous remercions d'en faire partie –, puisque ce sont eux qui sont effectivement chargés de sa mise en œuvre. Les membres des GLP auront pour mission d'apprendre aux gens à apprécier l'alimentation saine, en insistant sur le plaisir que cela procure ainsi que sur la qualité plutôt que la quantité. Ils mettront l'accent sur la joie de l'expérience et sur le plaisir de manger ensemble, un moment social à partager. Ils encourageront l'alimentation réfléchie et l'exercice physique au quotidien.

## **Le premier pas vers des communautés plus saines**

Promouvoir une alimentation saine dans le cadre d'un mode de vie sain fait partie des **priorités de l'Union européenne**. Cette campagne s'inscrit dans cet engagement, qui porte plus particulièrement sur trois groupes importants: les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées. Il s'agira notamment d'atteindre les représentants de ces trois groupes cibles

dans les groupes socio-économiques défavorisés. À partir de 2014-2015, **sept villes de sept pays d'Europe participeront à la campagne:** Granollers, en Espagne; Roncq, en France; Cluj-Napoca, en Roumanie; Poznań, en Pologne; Deventer, aux Pays-Bas; Bradford, au Royaume-Uni; et Banska Bystrica, en Slovaquie. Dans ces villes, les GLP seront chargés de mettre en œuvre la campagne, en adaptant les outils et le matériel de campagne à leur communauté spécifique afin d'essayer de susciter un changement durable.

Le matériel et les outils de campagne ont été mis au point en collaboration avec les acteurs concernés dans chaque ville et avec un panel d'experts scientifiques. Durant cette phase pilote, des experts externes surveilleront et évalueront l'impact de la campagne. Les conclusions seront diffusées afin d'influencer les décideurs dans le domaine de la santé et de promouvoir le déploiement futur des outils, au terme du projet pilote.

Grâce à la coopération et à la participation des GLP, la campagne We Love Eating aide les citoyens à agir concrètement pour adopter un mode de vie plus sain, et leur donne ainsi les moyens d'agir sur leur santé et leur vie. Aux niveaux local, municipal et national, les coordinateurs, les animateurs et les GLP de la campagne We Love Eating sont chargés de créer les conditions nécessaires à la mise en œuvre de la campagne en collaboration avec les représentants des groupes ciblés: les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.



## Qu'est-ce qu'un groupe local de promotion?

Au niveau local, la campagne We Love Eating sera adaptée et mise en œuvre par **les groupes locaux de promotion (GLP)**.

Les membres des GLP ont des parcours variables; il peut s'agir d'enseignants, de sages-femmes, de médecins, de travailleurs sociaux, d'acteurs communautaires, de pouvoirs publics locaux, etc. Les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées doivent eux aussi être associés d'emblée à la campagne en tant que membres des groupes cibles, et ce d'un bout à l'autre du projet, et ils doivent participer directement à la définition et à la mise en œuvre de la campagne pour leur ville.

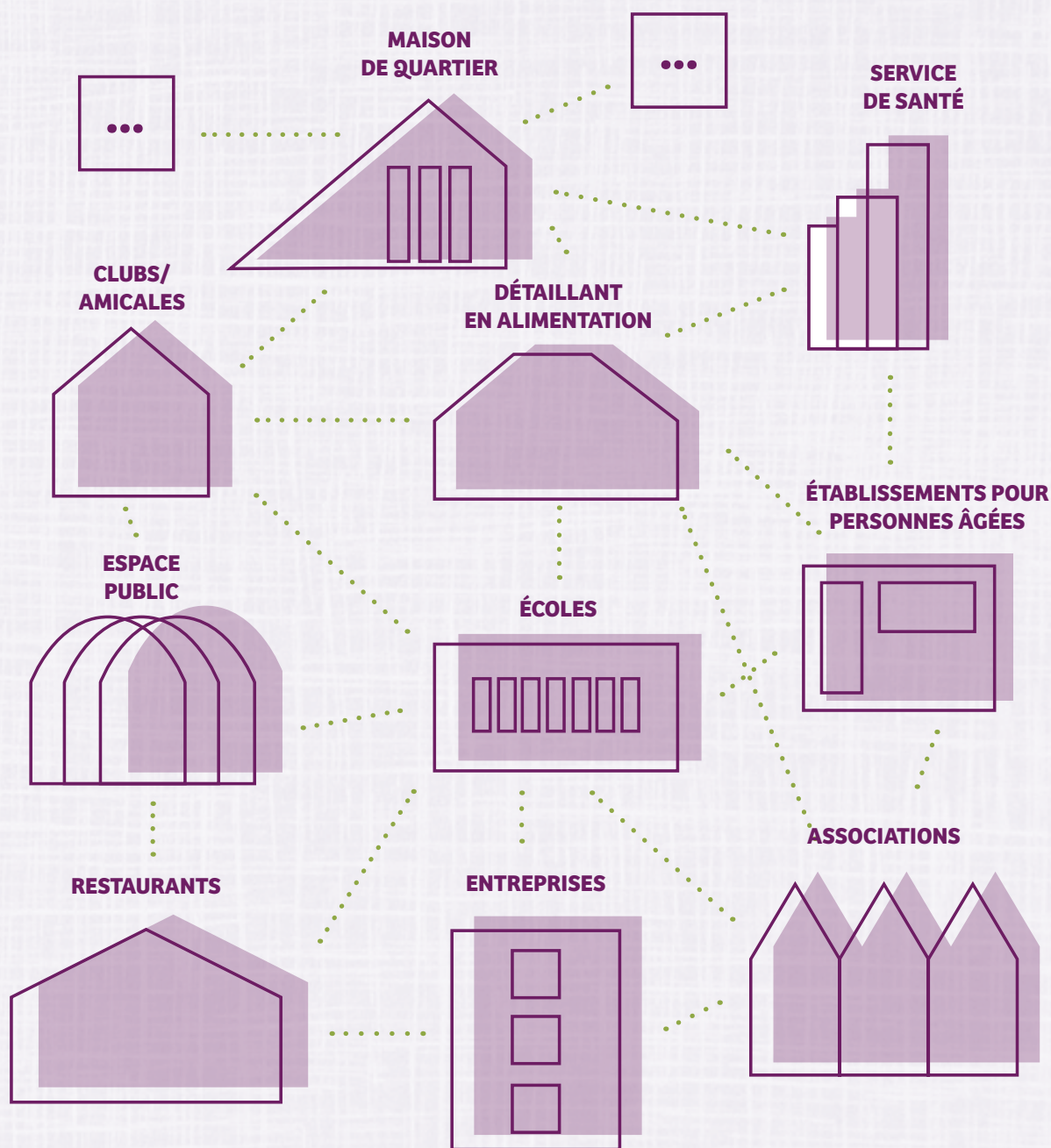
Chacun de ces types d'acteurs possède des aptitudes différentes et peut participer à la campagne à sa manière. Cette façon de faire permet de s'assurer que le message lié à une alimentation saine atteint tous les segments de la société, en particulier les groupes les plus vulnérables, mais aussi qu'il intègre la culture locale, définit l'environnement local et favorise les habitudes saines dans la vie de tous les jours.

Chaque GLP définira et appliquera une stratégie de promotion et de communication différente dans sa ville d'intervention. Au sein du GLP, il est important de définir précisément le rôle que peut jouer chaque acteur local, d'identifier les atouts et les capacités de chacun et ce qu'ils souhaitent réaliser dans le cadre de la campagne.

En fonction de la ville, les GLP partiront de situations de départ différentes. Ils s'appuieront bien souvent sur des structures préexistantes ou y seront intégrés (des projets opérationnels, des collaborations ou d'autres types de structures). Dans les autres cas, ces structures devront parfois être créées à partir de rien et une nouvelle structure de collaboration devra être mise en place.













# 2 Une approche intergénérationnelle fondée sur le cycle de vie



*La campagne We Love Eating adopte une approche fondée sur le cycle de vie en ce qui concerne l'alimentation saine et l'exercice physique, et s'adresse plus particulièrement aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes âgées. On veillera tout particulièrement à sensibiliser les groupes socio-économiques défavorisés à la question et à promouvoir le changement en leur sein.*

Dans les activités menées auprès de ces trois groupes cibles, il est important de se rappeler que chacun d'eux présente un risque de souffrir de maladies liées à l'alimentation et qu'une alimentation saine ainsi que la pratique d'une activité physique suffisante sont des réflexes importants qui leur permettent de rester en bonne santé.

Ces groupes se situent à un moment crucial de leur vie, un moment où l'adoption d'une alimentation plus saine peut avoir un impact déterminant. Ils ne doivent pas être considérés comme des destinataires passifs de messages généralisés, mais comme des **agents du changement, actifs et influents**.

En tant que membre d'un GLP, votre rôle consiste à les faire participer de diverses manières.

La campagne We Love Eating vise à développer des activités participatives et attrayantes. Les activités intergénérationnelles sont considérées comme très efficaces pour obtenir l'adhésion des groupes cibles, promouvoir le débat et partager les expériences.

Il convient toutefois de noter que, même s'ils ont de nombreux points communs, **les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées ont tous des besoins bien particuliers en matière de promotion de la santé** et, en tant que membre d'un GLP, il vous revient de tenir compte de ces besoins.

Cet aspect est encore plus important en ce qui concerne les représentants appartenant aux groupes socio-économiques plus défavorisés.

## Enfants

Lorsqu'on travaille avec des enfants, il est très important de garder à l'esprit qu'ils ont besoin d'une alimentation adaptée sur le plan nutritionnel pour développer tout leur potentiel. **Les habitudes acquises pendant l'enfance et l'adolescence en termes d'alimentation et d'activité physique peuvent faire la différence plus tard entre une bonne santé et le risque de maladie<sup>1</sup>.** Apprendre aux enfants à prendre leurs repas à heures régulières et à opter pour des collations saines (notamment en mangeant suffisamment de fruits et de légumes, en consommant avec modération les produits laitiers, en mangeant de la viande maigre, du poisson, de la volaille, des œufs et des légumes, mais aussi des aliments contenant des céréales complètes, et en optant pour des huiles végétales monoinsaturées et des oléagineux), c'est leur assurer une bonne croissance en évitant les régimes trop riches.

**Pour une bonne croissance, les enfants doivent aussi boire suffisamment,** surtout lorsqu'il fait chaud ou qu'ils pratiquent une activité physique. L'eau ne contient pas de calories et doit être la principale source d'hydratation. La variété est néanmoins importante dans l'alimentation des enfants et ils doivent aussi consommer d'autres liquides, comme du lait et des jus de fruits<sup>2</sup>. Les GLP doivent prendre le temps de promouvoir ces boissons, qui sont plus saines que celles contenant du sucre ajouté.

La dimension sociale du processus d'alimentation est capitale pour les enfants et, en tant que membre d'un GLP, il est de votre devoir de leur offrir un environnement local approprié dans lequel ils pourront partager le plaisir d'un repas. Un autre déterminant social de la santé et du bien-être chez les jeunes est l'influence que peut avoir sur les habitudes alimentaires des enfants le stress négatif dans la société actuelle, où tout doit aller vite<sup>3</sup>.

C'est pendant l'enfance que la préférence pour les comportements sains doit être inculquée et que les habitudes nécessaires à un mode de vie sain doivent être apprises. Il est important que les enfants aient des modèles à imiter à la maison (des membres de leur famille), à l'école (des enseignants) et d'autres sources d'inspiration (comme des enfants plus âgés), qui participent directement à la promotion de comportements sains. Il importe en outre de garder à l'esprit que les enfants sont des agents actifs dans la promotion d'une alimentation saine et qu'ils peuvent avoir une influence positive sur leurs camarades à cet égard.

Il convient de se souvenir que le terme «enfants» désigne un groupe diversifié, qui présente des besoins spécifiques à chaque stade de son développement. Il est toutefois recommandé, d'une manière générale, que les interventions portent avant tout sur la sensibilisation à la nutrition et sur l'activité physique. Il s'avère que les actions destinées aux enfants de 0 à 12 ans qui mettent l'accent sur le sentiment d'être partie prenante provoquent des changements de comportement à long terme<sup>4</sup>.

Les enfants décident souvent de ce qu'ils aiment avant même d'y avoir goûté; ils présentent une aversion naturelle pour les choses nouvelles ou différentes de ce qu'ils connaissent (c'est ce qu'on appelle la «néophobie»), mais **lorsque les essais alimentaires sont présentés comme un jeu, plutôt que comme une obligation, les enfants sont d'accord pour goûter à de nouvelles choses – et se montrent même enthousiastes à cette idée.**

Pour un enfant, manger est synonyme de joie, d'amour, de fête, d'habitude, de partage, d'apprentissage, d'enseignement, de don et d'amusement. Pour nous, adultes, bon nombre de souvenirs de l'enfance (les anniversaires, les fêtes religieuses, etc.) sont intrinsèquement liés à certains aliments et aux bons moments passés en les dévorant. Montrer qu'un repas peut devenir une expérience amusante est dès lors un excellent moyen de promouvoir une alimentation saine. L'enfant profitera non seulement d'un repas sain, mais il commencera aussi à associer la nourriture saine aux notions d'amusement et de joie.

Les collations saines permettent elles aussi aux enfants d'améliorer leur alimentation, et les occasions sont nombreuses de les faire connaître – à l'école, à la maison, pendant les activités, etc. L'enfance est une période caractérisée par une croissance rapide, et les enfants ont des estomacs plus petits que ceux des adultes. Les collations saines peuvent par conséquent leur apporter les nutriments nécessaires entre les repas pour les aider à satisfaire leurs besoins alimentaires quotidiens<sup>5</sup>. Les collations doivent cependant toujours être consommées avec modération afin d'éviter de donner aux enfants une alimentation trop riche en calories.

Il est important de se rappeler que **les enfants apprennent par la pratique. On peut leur inculquer des habitudes alimentaires saines en les faisant participer à l'entretien du potager, aux courses, à la cuisine, à la**

**préparation du repas ou au rangement de la table.** Lorsqu'ils participent à la cuisine, ils peuvent mesurer les doses, laver les aliments, les ajouter à la préparation ou les mélanger. Ces activités en commun profitent aux adultes comme aux enfants; ils peuvent ainsi apprendre des choses l'un de l'autre. Le rôle d'éducateur est toujours intéressant pour les adultes (les grands-parents, mais aussi les parents), et ceux-ci jouent un rôle déterminant dans la transmission des connaissances (alimentation saine, produits de qualité, portions appropriées), des traditions (culture, récits, conversation) et du savoir-faire (courses, cuisine, réduction des déchets) à nos enfants. Il s'avère que les initiatives de ce type favorisent effectivement les habitudes alimentaires saines.

Pour terminer, il est essentiel que les enfants pratiquent une activité physique appropriée. **Rendre amusantes les formes d'exercices accessibles aux enfants**, en particulier dans les groupes socio-économiques défavorisés, doit être une priorité. Les membres des GLP peuvent promouvoir l'exercice physique dans les écoles, les organisations de jeunesse et les maisons de quartier. Il faut encourager les enfants à trouver eux-mêmes des activités physiques qui leur plaisent. Les possibilités sont nombreuses: basket, danse, football, gymnastique et natation ne sont que quelques exemples. Les activités en équipe sont particulièrement recommandées pour les enfants, compte tenu de leur aspect social et de la possibilité qu'elles offrent aux enfants de se faire de nouveaux amis.

## Femmes enceintes



Les membres des GLP peuvent considérer la période prénatale comme une excellente occasion d'amener les femmes à adopter des habitudes plus saines – non seulement pendant leur grossesse, mais aussi après la naissance, pendant la croissance de leur enfant, et pour l'ensemble de leur famille. Étant donné que les femmes enceintes ont tendance à être plus attentives à leur alimentation et à leur mode de vie pour le bien de leur enfant, les membres de ce groupe seront plus enclins à accepter d'être «recrutés» en tant qu'agents actifs dans la promotion d'une alimentation saine – en partageant leurs nouvelles habitudes saines avec les membres de leur famille (leur époux, leurs autres enfants, les grands-parents).

Les membres des GLP doivent savoir que les recommandations alimentaires destinées aux femmes enceintes sont fort similaires à celles destinées aux autres personnes. De fait, les besoins nutritifs en termes de thiamine,

de riboflavine, de folate et de vitamines A, C et D, ainsi que d'énergie et de protéines sont tout simplement plus importants<sup>6,7</sup>.

L'organisme féminin s'adapte automatiquement sur le plan physiologique pour répondre à ces besoins accrus – par exemple, il absorbe davantage le fer et le calcium.

Cependant, même avec cette absorption accrue, les adolescentes enceintes, dont le squelette est toujours en croissance, ont besoin de plus de calcium. De plus, les carences en fer sont fréquentes chez les femmes de 19 à 34 ans. Ces carences peuvent devenir problématiques durant la grossesse, et les femmes enceintes doivent être encouragées à consommer des aliments riches en fer et, dans certains cas, à prendre des suppléments<sup>8</sup>.

## À côté d'une alimentation saine et équilibrée, il est également important de pratiquer une activité physique pendant la grossesse.

Cela favorise l'état de santé et le bien-être en général et contribue à prévenir la prise de poids chez les femmes enceintes. L'activité physique au quotidien est quelque chose d'important pour les futures mamans comme pour leurs bébés. La marche et la natation sont des formes d'exercice tout particulièrement recommandées. Les membres des GLP peuvent aussi promouvoir la pratique d'une activité régulière, qui permet d'améliorer ou d'entretenir sa condition physique et de garder une image positive de son corps durant la grossesse.

D'une manière générale, il est recommandé aux femmes enceintes de continuer à pratiquer leur activité physique habituelle tant que cela ne les gêne pas. Les activités physiques pénibles ou vigoureuses sont toutefois déconseillées pendant la grossesse<sup>9</sup>.

Des analyses documentaires récentes indiquent que les interventions aux niveaux de l'alimentation et du mode de vie jouent un rôle dans la réduction de la rétention de poids postnatale, l'incidence du diabète gestationnel et la prise de poids excessive<sup>10</sup>.

Les GLP doivent garder à l'esprit que **la grossesse est l'occasion pour certaines femmes de consulter pour la première fois des services de santé en tant qu'adultes. C'est une bonne occasion pour leur transmettre des informations sur la santé et l'alimentation saine.** Étant donné que les femmes consultent plus régulièrement les



services de santé lorsqu'elles sont enceintes, les GLP peuvent considérer les professionnels de la santé comme des relais pour les messages de la campagne We Love Eating destinés aux femmes enceintes.

Les professionnels de la santé ne sont cependant pas forcément préparés à aborder des questions telles que l'obésité et ses risques pour la santé avec les futures mères, car ils n'ont pas toujours été formés pour cela et le sujet est parfois difficile à aborder. Les GLP doivent aussi tenir compte du fait que les femmes enceintes sont assaillies de messages à propos de ce qu'elles ne peuvent pas faire pendant leur grossesse: les choses qu'elles ne peuvent pas manger, les restrictions en termes d'alcool, de tabac et les activités risquées, mais on leur parle nettement moins de ce qui est bon pour elles.

Enfin, les femmes enceintes estiment parfois qu'elles concilient déjà beaucoup de responsabilités et d'activités et certaines déclarent «ne pas avoir le temps» de cuisiner ou de préparer des repas. **La grossesse est néanmoins un bon moment pour faire découvrir aux femmes que manger est aussi une activité sociale et qui favorise l'intégration.**

Nous recommandons aux membres des GLP de privilégier les activités et les cadres dans la ville où les femmes enceintes peuvent manger ensemble dans d'agréables conditions et échanger leurs histoires et leurs expériences. Les séances d'exercice physique spécialement destinées aux femmes enceintes sont également un excellent moyen de faire participer ce groupe cible.

## Personnes âgées

Partout dans le monde, la part de personnes âgées de plus de 60 ans augmente plus rapidement que n'importe quel autre groupe d'âge. Les membres des GLP doivent être conscients des changements qui s'opèrent en vieillissant aux niveaux physique, mental et social. L'âge peut par ailleurs provoquer des problèmes physiologiques liés à une alimentation insuffisante, des problèmes digestifs, une baisse de la perception des saveurs et des odeurs et une altération de la fonction mentale.

**Les habitudes alimentaires saines et une activité physique suffisante sont très importantes pour les personnes âgées, compte tenu de leur impact potentiel sur leur santé et leur qualité de vie.** Une alimentation inappropriée peut en revanche augmenter la fréquence et la gravité des maladies, et accélérer ainsi la perte d'indépendance<sup>11</sup>.

Il apparaît de plus en plus que les apports nutritionnels peuvent avoir une grande influence sur bon nombre de maladies chroniques, comme les maladies cardiaques (coronariennes), le cancer, le diabète, l'hypertension et les AVC, ainsi que l'ostéoporose. L'obésité aggrave en outre des troubles tels que la polyarthrite rhumatoïde, et en particulier l'arthrose, très fréquents chez les personnes âgées<sup>12</sup>. Les autres risques pour la santé des personnes âgées liés à l'alimentation comprennent la sarcopénie (diminution de la masse musculaire) et la déshydratation<sup>13</sup>, ainsi que les problèmes de santé mentale, comme la dépression, la diminution des capacités cognitives et les carences vitaminiques.

Si la nutrition a une grande influence sur la santé, il convient aussi de noter que les changements aux niveaux de la santé et du mode de vie qui accompagnent la vieillesse peuvent influencer les choix alimentaires. Des facteurs tels que la perte du goût et de l'odorat, les problèmes de mastication et de déglutition et la dépression peuvent avoir des répercussions sur les habitudes alimentaires des personnes âgées. La solitude due à la perte du conjoint ou d'amis peut nuire aux facteurs sociaux et au plaisir associés aux repas. **Il s'avère que le fait de partager le repas avec d'autres personnes a une influence sur la régularité des repas et le maintien d'une alimentation appropriée.** En tant que membre d'un GLP, les options qui s'offrent à vous sont nombreuses pour permettre aux personnes âgées de votre ville d'avoir des interactions sociales par le biais des repas. La solitude est un problème très grave chez les personnes très âgées, en particulier, et favoriser les liens sociaux est essentiel pour améliorer leur état de santé.

Plusieurs études démontrent le lien qui existe entre isolement et baisse de la qualité de l'alimentation chez les personnes âgées. **Elles indiquent que la solitude est effectivement un facteur de risque de mauvaise santé chez les personnes âgées, qui a des répercussions sur la santé et les habitudes alimentaires de cette population.** À côté des hommes et des personnes socialement isolées, les personnes qui vivent seules sont celles dont l'alimentation est la moins variée<sup>14, 15, 16</sup>. Lorsqu'on s'occupe de personnes âgées et que l'on imagine des stratégies et des actions, il est important de ne pas oublier qu'il s'agit d'un groupe extrêmement diversifié. Même si des définitions communément utilisées existent pour parler des personnes âgées, elles varient selon les cultures et il n'existe pas de règle générale pour dire à partir de quel âge une personne est dite «âgée». De plus, le mode de vie,

les besoins et les habitudes varient grandement au sein de ce groupe d'âge.

On trouve deux extrêmes dans le groupe des personnes âgées. Il y a les jeunes aînés, qui ont une vie active, qui voyagent, entretiennent leur vie sociale et sont en relativement bonne santé, et à l'autre extrême, il y a les aînés plus vieux, qui ont des problèmes de santé plus graves, qui souffrent parfois de maladies ou de blessures chroniques et qui sont davantage exposés au deuil, à l'isolement et à la solitude. Dans ce sens, les personnes âgées sont souvent perçues comme malades ou fragiles. Compte tenu de ces deux extrêmes, il est important de souligner qu'aucune solution ne conviendra à l'ensemble des personnes âgées et il est bon de tenir compte de la diversité de ce groupe selon les différentes cultures et les modes de vie.

**L'un des principaux facteurs qui incitent les personnes âgées à adopter des habitudes saines est le désir de rester en bonne santé et indépendants** (et de ne pas devenir un «fardeau»). Ces personnes sont souvent très réceptives aux conseils que leur prodiguent les experts médicaux. Manger sainement peut être considéré comme un investissement pour conserver son indépendance à l'approche de la vieillesse, pour éviter de tomber malade ou pour maîtriser des maladies déclarées<sup>17</sup>.

Bon nombre de personnes âgées, en particulier des femmes, ont de vastes connaissances en matière de cuisine et d'alimentation. Face aux changements qui surviennent dans leur vie, cependant, comme la perte d'un époux, leur rapport à la cuisine change bien souvent. Par exemple, une veuve hésitera parfois à cuisiner pour elle-même après avoir cuisiné pour elle et son mari pendant toute sa vie. Le veuf sera quant à lui confronté à un autre problème, à savoir qu'il ne sait pas cuisiner. Cette période de transition doit donc être considérée comme l'occasion d'apprendre et d'adopter de nouvelles habitudes. Les cours de cuisine peuvent être très utiles pour ce groupe: ils constituent une occasion de socialiser, mais aussi d'apprendre de nouvelles choses à propos des aliments et de leur préparation, ou de raviver l'envie de cuisiner.

En général, les programmes qui encouragent la socialisation ou même les visites individuelles s'avèrent très efficaces lorsqu'on s'occupe de personnes âgées. Il y a aussi un élément important de partage ou de transmission d'informations et de compétences entre les générations.

## Les environnements pour la promotion de la santé

La campagne We Love Eating vise non seulement à modifier le comportement individuel, mais aussi à changer les environnements, pour aider les individus à faire des choix plus sains. De nombreux facteurs environnementaux compliquent la tâche de ceux qui souhaitent pratiquer un mode de vie sain. Par exemple:

- les enfants qui vivent dans des quartiers peu sûrs sont parfois obligés de rester à la maison et de regarder la télévision au lieu d'aller jouer dehors après l'école;
- l'offre limitée d'aliments sains au supermarché peut aussi entraîner une réduction de leur consommation;
- dans les quartiers où les épiceries et les marchés font défaut, l'accès à des aliments sains tels que des fruits et des légumes frais est plus difficile;
- les écoles et les crèches ne prévoient pas toujours dans leurs politiques des règles en matière d'activité physique et de nutrition en vue de promouvoir la santé et le bien-être des enfants.

Ce ne sont que quelques exemples de l'influence que peuvent avoir les politiques et notre environnement local sur ce que nous mangeons et la manière dont nous bougeons, des aspects qui ont des conséquences sur notre santé. Pour changer les choses, les GLP doivent travailler avec les personnes qui sont responsables des repas et des aliments proposés dans chacun de ces environnements. Il est important de se rappeler que les changements apportés aux environnements peuvent avoir des conséquences importantes sur les choix individuels des personnes.



Les mesures qui seront prises dans ce sens peuvent sans aucun doute contribuer à promouvoir une alimentation saine.

## Le quartier

Les changements peuvent être préconisés dans toute une série d'environnements communautaires, comme les supermarchés, les marchés locaux, les restaurants, les parcs, etc.

Lors de la définition d'activités destinées aux supermarchés ou aux restaurants, il est important que les propriétaires et les gérants comprennent les objectifs de la campagne et y adhèrent.

La mise en œuvre de la campagne par votre GLP peut contribuer aux objectifs locaux suivants:

- améliorer l'estime de soi des personnes et leur sentiment de bien-être;
- améliorer les compétences et la formation;
- permettre aux personnes d'avoir plus de prise sur leur santé et leur bien-être;
- rendre la nourriture saine accessible;
- offrir aux personnes des possibilités de pratiquer une activité physique;
- offrir aux personnes des possibilités d'activités et de dialogue intergénérationnels;
- réduire l'isolement social.

## L'école

Même si la plupart des enfants savent en quoi consiste une alimentation saine, cela ne veut pas dire qu'ils mangent sainement – et c'est là que vous intervenez, en tant que membre d'un GLP, afin de changer les choses au moyen de cette campagne.

Pour être la plus efficace possible, une campagne doit s'inscrire dans une approche globale à l'échelle de l'école (ou s'accompagner d'une telle

approche). Cela veut dire que la campagne We Love Eating doit se retrouver non seulement dans le programme d'études, mais aussi dans le service de restauration de l'école, la cantine et les activités extrascolaires. Il semble que les programmes de promotion d'une alimentation saine qui adoptent cette approche globale à l'échelle des écoles débouchent sur de meilleurs résultats en termes d'amélioration de l'alimentation que ceux exclusivement axés sur l'enseignement<sup>18</sup>.

De plus, les précédentes expériences réussies tendent à indiquer que la campagne We Love Eating sera plus efficace au niveau local si elle fait intervenir des familles et s'accompagne d'interventions dans la collectivité au sens large<sup>19</sup>.

## Le lieu de travail

Le lieu de travail offre lui aussi de vraies possibilités pour la campagne We Love Eating de promouvoir des modes de vie plus sains au niveau local, étant donné que cet environnement est caractérisé par des populations et des environnements stables et offre des possibilités de se faire aider par ses pairs ou de susciter une «émulation amicale».

Quatre grandes stratégies s'avèrent efficaces pour la réalisation de campagnes axées sur une restauration saine<sup>20</sup>:

- adapter les choix en vogue pour les rendre plus sains;
- appliquer des pratiques de restauration saine de façon généralisée (légère réduction de la teneur en matière grasse ou augmentation des parts de fruits, de légumes et de féculents);
- présenter les produits plus sains de façon appétissante;
- promouvoir certains éléments du menu dans les grandes cantines qui proposent un large choix de plats.



## Toucher les groupes défavorisés

L'inclusion des groupes défavorisés est un objectif majeur de la campagne.

Souvenez-vous que la situation socio-économique a une forte influence sur les choix en matière de mode de vie sain. Si l'on veut parvenir à une réelle amélioration au niveau de la communauté, c'est la population défavorisée qu'il faut viser. Parlez aux experts de la santé publique, aux travailleurs sociaux, aux médiateurs locaux, aux organisations religieuses ou caritatives pour tirer parti de leur expérience, de leur expertise et de leurs conseils.

Les profils et les besoins des groupes défavorisés varient selon les villes. Dans certains cas, ce sont les groupes d'immigrés qui se trouvent dans une situation très vulnérable, tandis que dans d'autres, il peut s'agir de groupes de niveau socio-économique défavorisé ou au niveau d'instruction limité. Les groupes défavorisés courent des risques particuliers en termes d'alimentation saine. C'est pourquoi il convient de les cibler tout particulièrement et de leur venir davantage en aide<sup>21</sup>.

.....

La campagne We Love Eating entend promouvoir une approche communautaire et participative en matière de promotion de la santé. L'idée est dès lors de s'adresser aux groupes défavorisés, en privilégiant les aspects suivants:

### Autonomisation

Aider les organisations et les acteurs locaux à partager ce qu'ils font. C'est l'occasion pour les différentes institutions de la ville de collaborer sur ce qui fonctionne. C'est aussi l'occasion d'offrir un soutien aux acteurs locaux et de les aider à renforcer leurs capacités. Les médiateurs locaux peuvent contribuer à rapprocher les différents groupes au sein des collectivités et à faire passer le message de manière optimale.

### Respect

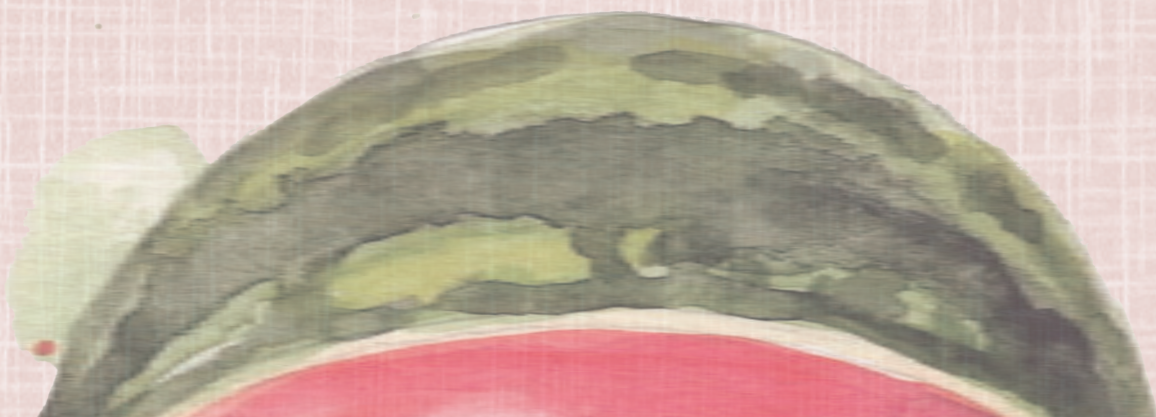
Lorsqu'on travaille avec des groupes défavorisés, il est très important de tenir compte de leur culture et de commencer par les aliments qu'ils consomment effectivement. Il est essentiel d'adopter une attitude respectueuse.

- Intégrez et consultez les groupes défavorisés lors de la définition du plan d'action pour la ville.
- Prenez en considération les différences culturelles.
- Évitez de parler aux gens de ce qu'ils ne peuvent pas faire; soyez positif et appréciez ce qu'ils font déjà.

### Communication

Si vous voulez associer les groupes défavorisés, il est important de nouer le dialogue avec eux. Essayez, par exemple, de travailler avec des acteurs qui jouent déjà un rôle dans leur communauté; ciblez les cantines et les banques alimentaires locales, consultez les organisations et visitez les lieux où ils se réunissent déjà (ne pensez pas qu'ils ont toujours accès aux services publics de manière traditionnelle), collaborez avec les travailleurs sociaux qui ont accès aux groupes défavorisés ou partagez des recettes et des idées à petit budget.





# 3 Six recommandations pour chacun

*La campagne We Love Eating propose six recommandations de base et très importantes en faveur de l'adoption d'une alimentation et d'un mode de vie plus sains (définies par le conseil scientifique spécialisé du projet sur la base d'études existantes). Les recommandations envisagent l'alimentation du point de vue du «mode de vie» et contiennent non seulement des conseils nutritionnels mais aussi des conseils sur la manière de déguster les repas et sur des activités associées<sup>22</sup>.*

Ces six recommandations sont résumées ci-dessous:

- |          |  |          |  |
|----------|--|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Aimer faire les courses pour manger un repas sain</b> | <b>4</b> | <b>Aimer boire de l'eau</b>  |
| <b>2</b> | <b>Aimer cuisiner</b>                                    | <b>5</b> | <b>Aimer manger des fruits et des légumes de toutes les couleurs</b> |
| <b>3</b> | <b>Aimer manger ensemble</b>                             | <b>6</b> | <b>Aimer faire de l'exercice physique</b>                            |



# 1 Aimer faire les courses pour manger un repas sain



Il est essentiel d'opter pour des aliments sains lorsqu'on fait ses courses ou que l'on va au restaurant, si l'on veut s'alimenter de manière équilibrée. Bien manger, cela veut dire consommer différents types d'aliments et de boissons riches en nutriments sans dépasser la limite calorique dont notre organisme a besoin.

Les décisions saines commencent à la maison, et planifier les repas peut nous aider à améliorer notre santé tout en nous faisant économiser du temps et de l'argent. **Pour opérer des choix plus sains au supermarché, il est important de savoir ce que l'on y vend et de lire les étiquettes nutritionnelles.**

Les informations nutritionnelles sur les étiquettes nous permettent de comparer les aliments avant de les acheter. Il convient de privilégier les aliments à faible teneur en graisses saturées, en acides gras trans, en cholestérol, en sucres ajoutés et en sel. Doivent également être privilégiés les produits contenant suffisamment de fibres, de vitamines A, C et E, de calcium, de potassium, de magnésium et de fer.

**Acheter les aliments nécessaires à un régime sain peut aussi être une activité agréable et sociale, et l'occasion de partager des expériences avec d'autres personnes.** Par exemple, les personnes âgées qui n'ont pas beaucoup de force et qui ont du mal à porter leurs courses peuvent demander à des bénévoles locaux de les aider à faire leurs courses et à choisir des aliments sains.

Enfin et surtout, pour que les gens aiment faire les courses dans votre ville, il vous revient, en tant que membre du GLP, de communiquer à vos détaillants en alimentation locaux l'idée qu'ils jouent un rôle déterminant lorsqu'il s'agit d'offrir aux résidents locaux des options alimentaires saines à des prix abordables.

# 2 Aimer cuisiner



© Jack Q / shutterstock

Manger est bien plus économique et sain lorsqu'on cuisine soi-même plutôt que lorsqu'on consomme des plats cuisinés à l'avance ou préparés. De fait, les repas-minute ne sont effectivement moins chers que lorsqu'on compare uniquement le prix par calorie. Lorsqu'on prend en considération les portions, le poids ou la valeur nutritive, les repas faits maison sont les plus économiques.

En outre, plus un aliment est transformé, moins il est nutritif<sup>23</sup>. Le séchage peut réduire la valeur nutritive de pas moins de 80 %. La congélation réduit la teneur en vitamine C de 30 % et celle en potassium, de 10 %. Le fait de réchauffer des plats qui ont déjà été cuits réduit aussi la teneur en vitamine B12, en thiamine et en vitamine C de 45 %.

**Cuisiner soi-même est une bonne idée, car cela nous permet de garder un œil sur la qualité des ingrédients et leur fraîcheur ainsi que sur la taille des portions.** Nous consommons moins de calories, moins de graisses saturées, moins de sel et plus de fibres et de micronutriments par repas lorsqu'ils sont faits maison. Cuisiner est par ailleurs une formidable manière d'enseigner et d'apprendre des choses sur les saveurs, la texture et le plaisir de manger.

Enfin, cuisiner peut présenter une dimension sociale importante, car c'est l'occasion de rassembler les membres de la famille à la maison, ainsi que des groupes de personnes dans les écoles, les maisons de quartier, etc. Cuisiner peut être une formidable occasion de favoriser les liens familiaux; les adultes et les enfants peuvent ainsi passer du temps, discuter et s'amuser ensemble.

En tant que membre du GLP, nous vous encourageons à réfléchir à des façons de réunir les personnes âgées et les enfants pour cuisiner ou pour échanger des recettes et des anecdotes culinaires. Vous pouvez aussi imaginer des cours de cuisine spécialement destinés aux femmes enceintes ou aux mères.



# 3 Aimer manger ensemble

© bikeriderlondon / shutterstock



Les familles n'ont pas beaucoup l'occasion de passer du temps ensemble et les repas sont parfois le seul moment de la journée où elles peuvent se retrouver et se détourner de leurs activités individuelles, comme la télévision, les jeux vidéo, l'ordinateur ou les devoirs. Le repas est l'occasion de se détendre, de se recharger, de rire, de raconter des histoires ou les bons et moins bons moments de la semaine, tout en développant un sentiment d'identité en tant que famille.

Manger devant la télévision nuit assurément au plaisir et aux bienfaits de la conversation et ne procure pas les mêmes avantages pour la santé mentale que le fait de manger sans télévision. Les parents savent depuis longtemps que **les repas en famille sont bons pour l'esprit, le cerveau et la santé de tous ses membres**, et réduisent aussi les taux d'obésité et de troubles alimentaires chez les enfants et les adolescents<sup>24</sup>.

Lorsque c'est possible et approprié, le GLP doit encourager les familles à manger ensemble et à en profiter pour parler de leur journée.

Les personnes âgées qui viennent de perdre leur conjoint se retrouvent parfois soudainement seules à l'heure du repas, ce qui peut gravement nuire à la qualité de leur alimentation. Trouver des moyens d'encourager les personnes de tous âges à apprécier manger sainement ensemble peut être une excellente manière de promouvoir des habitudes saines.

## 4

## Aimer boire de l'eau



© Iakov Filimonov / shutterstock

L'eau représente plus de la moitié du poids de notre corps. Chaque cellule de notre organisme a besoin d'eau pour fonctionner correctement. Voilà pourquoi il est important de s'hydrater. Même si toutes les boissons contribuent à notre hydratation, en nous apportant une certaine quantité d'eau, certaines sont plus efficaces que d'autres. L'eau ne contient ni calories, ni sucre, alors que dans bon nombre d'autres boissons (comme les sodas, les boissons fruitées et les boissons énergétiques et pour sportifs), du sucre a été ajouté pour adoucir le goût, ce qui les rend très caloriques et réduit leur teneur en nutriments. Une canette de soda moyenne de 355 ml, par exemple, contient 39 grammes de sucre (ce qui revient à ajouter dix cuillères à café de sucre dans notre café du matin) et 140 calories, qui proviennent toutes du sucre.

Consommer trop de calories peut provoquer de graves problèmes de santé, comme des maladies cardiaques et du diabète. La consommation excessive de sucre peut par ailleurs aussi avoir des effets sur les dents, en augmentant le risque de développer des caries, un problème douloureux et qui coûte cher à soigner. En ce qui concerne le jus de fruits, le lait et les boissons diététiques, il y a quelques points à retenir. Premièrement, le jus de fruits 100 % pur jus ne contient pas de sucres ajoutés, mais il contient les calories des sucres naturels, sans les fibres présentes dans les

fruits frais. Consommés avec modération, ils peuvent néanmoins trouver leur place dans une alimentation saine. Les boissons fruitées, en revanche, contiennent des sucres ajoutés et n'ont pas la même valeur nutritive que les jus contenant 100 % de fruits.

Le lait est une boisson riche en nutriments (en particulier le lait demi-écrémé ou écrémé). À l'instar du jus de fruits à 100 %, le lait contient des sucres naturels. Pour ce qui est des boissons diététiques, il faut savoir que même si elles contiennent moins de calories, elles n'ont aucune valeur nutritive et leur seul intérêt est de constituer une alternative acceptable aux boissons sucrées.

L'eau est un excellent choix pour répondre aux besoins en liquide de notre organisme. En tant que membre d'un GLP, **inventez des activités et des messages qui permettent à chacun, en particulier les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées, d'apprécier davantage l'eau.** Faisons de la consommation d'eau une habitude agréable; nous conseillons de siroter de l'eau en dégustant un dessert ou d'autres aliments riches, de commander de l'eau au restaurant avant toute autre boisson, de la boire dans de jolies tasses ou dans des verres spéciaux ou de la déguster froide et avec des glaçons.



# 5 Aimer manger des fruits et des légumes de toutes les couleurs



© Rob Haïner / shutterstock

Les fruits et les légumes colorés contiennent bon nombre des vitamines et des antioxydants dont nous avons besoin – et peu de calories. Il a été démontré que les nutriments présents dans les fruits et les légumes non seulement nous aident à nous maintenir en bonne santé, mais également qu'ils s'associent pour nous protéger du cancer, des maladies cardiaques, de la perte de la vue, de l'hypertension et d'autres maladies<sup>25</sup>. Cela veut dire que manger davantage de fruits et de légumes est un excellent moyen d'améliorer notre santé<sup>26</sup>.

Il a en outre été démontré que **les différents composants colorés présents dans les fruits et les légumes présentent différents avantages et ont divers effets protecteurs sur la santé**. Ces faits sont largement commentés dans la littérature spécialisée<sup>27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34</sup>.

En tant que membre du groupe local de promotion, nous vous encourageons à trouver des moyens de communiquer ces bienfaits des fruits et des légumes à votre communauté locale et à lui donner accès à toute une série de fruits et de légumes aux couleurs variées.

# 6 Aimer faire de l'exercice physique



© Luna Vandome / shutterstock

L'exercice physique est une excellente manière de prévenir la prise de poids excessive ou de maintenir la perte de poids. En participant à une activité physique, nous brûlons des calories – plus l'activité est intense, plus nous brûlons de calories. Même les activités physiques moins intenses qui permettent de rester actif toute la journée (comme le fait d'emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur, par exemple) peuvent faire une grande différence.

Et **les bienfaits de l'activité physique vont bien au-delà du contrôle du poids** – un effet maintes fois démontré par les recherches<sup>35</sup>. La pratique régulière d'une activité physique contribue à réduire le risque de maladie, comme les AVC, le syndrome métabolique, le diabète de type 2, la dépression, certains types de cancer et l'arthrite.

**La pratique modérée d'un sport améliore aussi l'humeur en stimulant différents agents chimiques dans le cerveau, ce qui améliore notre sensation de bien-être.** Le sport peut aussi améliorer l'image de soi et l'apparence, ce qui a une influence positive sur la confiance en soi et l'estime de soi. La pratique d'une activité physique peut être un moyen vraiment amusant

de s'occuper pendant le temps libre – c'est l'occasion de se détendre et de pratiquer des activités qui nous rendent heureux. **L'activité physique peut aussi nous aider à établir des liens avec des proches ou des amis dans un contexte social amusant.**

L'exercice physique peut se pratiquer à l'intérieur comme à l'extérieur. Il est important de veiller, en tant que membre d'un GLP, à ce que des activités sportives pratiquées à l'intérieur, comme le badminton, le volley-ball et la natation, soient proposées dans les gymnases des écoles locales, les organisations de jeunesse ou les structures similaires. D'autres possibilités existent en outre, comme la marche ou les exercices pratiqués en famille et en musique (qui consistent à se remuer, à pratiquer l'aérobic ou à danser ensemble).

Les activités possibles à l'extérieur sont variées, en hiver comme en été: patinage sur glace, construction de sculptures de neige ou d'un fort en neige, luge, ski alpin ou de fond, randonnées, roller, cyclisme, natation, base-ball, etc. En tant que membre du GLP, il est important de trouver des moyens de rendre l'activité physique plus agréable et séduisante pour chacun des groupes ciblés, y compris leurs membres défavorisés.





# 4 Mise en œuvre de la campagne

*En tant que GLP, vous êtes responsable de la définition et de la mise en œuvre d'un plan d'action pour la campagne dans votre ville. Les acteurs locaux doivent y être associés dès le départ, tout comme les groupes cibles (les personnes âgées, les femmes enceintes et les enfants) et les représentants des groupes défavorisés.*

## Par où commencer?

Pour définir un plan d'action concret pour votre ville, nous recommandons les étapes suivantes:

.....  
**Comprenez votre ville**

.....  
**Définissez vos objectifs**

.....  
**Établissez un plan d'action**

.....  
**Mettez la campagne en œuvre**

.....  
**Évaluez et diffusez les résultats**  
.....



## Mise en œuvre de la campagne

### Comprenez votre ville

#### Définissez et recensez les principaux besoins des groupes cibles dans votre ville.

Vous pouvez vous servir d'outils tels que ceux-ci: ateliers de recensement, entretiens avec des experts locaux, ateliers avec des représentants des groupes cibles, obtention d'informations dans des sources d'informations existantes telles que des enquêtes, des rapports médicaux, etc. N'oubliez pas les principaux messages de la campagne We Love Eating lorsque vous vous adressez aux différents groupes cibles: les personnes âgées boivent-elles suffisamment d'eau? Les femmes enceintes ont-elles accès à des informations sur l'alimentation saine? Les enfants peuvent-ils pratiquer une activité physique? Les personnes âgées ont-elles l'occasion de cuisiner et de déguster des repas faits maison? Des possibilités d'échange intergénérationnel à propos de l'alimentation saine existent-elles?

#### Prévoyez de faire participer d'emblée les personnes les plus défavorisées.

Souvenez-vous que la situation socio-économique a une forte influence sur les choix en matière de mode de vie sain. Si l'on veut parvenir à de réelles améliorations au niveau de la communauté, c'est la population défavorisée qu'il faut viser. Parlez aux experts de la santé publique, aux travailleurs sociaux, aux médiateurs locaux, aux organisations religieuses ou caritatives pour tirer parti de leur expérience, de leur expertise et de leurs conseils.

**Relevez différents environnements** où vous pouvez atteindre les groupes cibles, comme les écoles, les cliniques, les maisons de quartier, les bibliothèques, les clubs sportifs, les établissements pour personnes âgées, les médias sociaux et les médias locaux. Il est en outre important de définir des «relais» locaux, c'est-à-dire des acteurs locaux qui ont accès aux groupes cibles et peuvent contribuer à relayer et multiplier les effets de la campagne, comme des enseignants, des travailleurs communautaires, des infirmières, des bénévoles locaux, des blogueurs, etc.

#### Recensez les initiatives locales existantes<sup>36</sup>

liées à la promotion d'une alimentation saine et de l'exercice physique dans votre ville, pour profiter des synergies possibles et éviter les chevauchements. Les initiatives existantes peuvent comprendre divers types d'activités liées aux principaux messages de la campagne We Love Eating, comme:

- augmenter l'offre d'aliments et de boissons plus sains dans les lieux publics, encourager les détaillants en alimentation à offrir un choix plus large d'aliments et de boissons plus sains dans les zones mal desservies, améliorer les mécanismes d'achat d'aliments dans les exploitations agricoles, augmenter l'aide à l'allaitement maternel, instituer la possibilité d'opter pour des portions plus petites dans les lieux publics, limiter la publicité pour les aliments et les boissons moins sains et créer ou promouvoir des programmes qui soulignent l'importance de la consommation d'eau et du maintien de l'hydratation;
- promouvoir l'éducation physique dans les écoles ou les clubs sportifs et les possibilités de pratiquer des activités physiques extrascolaires, améliorer l'accès aux installations de loisir en plein air, augmenter les possibilités de faire du vélo, de la marche et de profiter des espaces publics, améliorer l'accès aux transports en commun, améliorer la sécurité personnelle dans des domaines où les gens pratiquent ou pourraient pratiquer une activité physique, etc.;
- encourager les gens à acheter et à cuisiner des aliments sains en améliorant l'accès aux marchés locaux, organiser des événements dans les supermarchés, les organisations ou les structures qui encouragent la cuisine, promouvoir les cours de cuisine et de dégustation dans les écoles et développer des infrastructures qui encouragent la cuisine.

L'approche éducative et les outils de la campagne We Love Eating, qui reposent sur l'aspect local, sont censés compléter les multiples outils et activités qui existent déjà au niveau local. Au final, ils doivent par conséquent viser à combler les lacunes épinglées.

### Définissez vos objectifs

Définissez des objectifs spécifiques pour la campagne We Love Eating dans votre ville, en fonction de l'analyse des besoins réalisée et du profil communautaire dressé. Sur la base de tout ce que vous avez analysé et appris, quels sont les objectifs spécifiques pour votre GLP et pour la campagne We Love Eating dans votre ville?



## Définissez un plan d'action

**Demandez-vous de quelle manière les initiatives existantes peuvent s'intégrer dans les messages et les outils de la campagne We Love Eating.** La campagne vise à rassembler l'ensemble des initiatives existantes menées au niveau local en vue de promouvoir des habitudes saines. Il s'agit de collaborer pour trouver des moyens de rester en bonne santé. Il est dès lors important de travailler avec des projets et des organisations existants, et de voir comment ceux-ci peuvent participer et profiter des outils éducatifs.

**Imaginez de nouvelles activités avec des représentants des groupes cibles** qui soient liées aux besoins et aux objectifs définis pour votre communauté. Veillez tout particulièrement à mettre à contribution les représentants des groupes socio-économiques défavorisés. Des idées d'activités possibles sont proposées à la fin du présent guide.

**Définissez une liste et un calendrier d'activités**, en précisant où elles seront organisées, qui y participera et qui sera responsable de leur organisation. Utilisez le tableau ci-dessous pour structurer votre programme d'activités:

ACTIVITÉ	CIBLE	LIEU	OBJECTIFS	RECOMMANDATION DE «WE LOVE EATING»	ORGANISATEURS/ PERSONNE DE CONTACT	RESSOURCES NÉCESSAIRES	DATE(S) PROPOSÉE(S)

**Proposez un plan de communication pour la campagne We Love Eating au sein de votre communauté.** Il est très important qu'une bonne stratégie de communication soit définie au niveau local afin de renforcer la visibilité des principaux messages et actions.

## Mettez la campagne en œuvre

En tant que membre du GLP, vous participerez à la mise en œuvre de la campagne dans votre ville, sur la base du plan d'action. Il vous faudra notamment:

- organiser des événements pour marquer le lancement au niveau local;
- coordonner les activités tout au long du projet;
- partager les expériences et les enseignements tirés par le biais du site web du projet et des médias sociaux;
- collaborer avec les médias locaux pour mieux faire connaître les actions menées dans le cadre de la campagne; et
- coordonner et mettre en œuvre des activités d'évaluation.

## Évaluez et diffusez les résultats

Dans le cadre du projet We Love Eating, les évaluations ont été conçues pour être réalisées au niveau central. Cependant, étant donné que le présent guide est aussi censé promouvoir la diffusion et la reproduction du projet, souvenez-vous que vos initiatives de campagne doivent toutes comprendre des composantes liées à l'évaluation et à la diffusion. L'évaluation est essentielle pour vous permettre de tirer des conclusions de votre intervention, d'analyser l'utilisation des ressources et d'améliorer les projets futurs. Il ne doit pas s'agir d'un processus laborieux, mais il doit être défini au début du projet (définition des principaux objectifs et variables, établissement d'un groupe de référence ou d'un groupe témoin statistiquement significatif, collecte des coordonnées des intervenants pour assurer le suivi, mobilisation des participants) pour être efficace.

En ce qui concerne la diffusion, cette activité vous permet de partager avec d'autres les enseignements tirés, ainsi que de présenter les résultats de vos efforts.



## Gestion du GLP et communication

Pour parvenir à une structure de gestion efficace, il convient de définir le rôle et les responsabilités de chaque membre du GLP sur la base de ses compétences, de sa motivation et du temps qu'il peut consacrer au projet.

Afin de s'assurer que les activités des projets sont réalistes et peuvent être menées à bien, chaque GLP doit préalablement déterminer l'ampleur et les limites de la participation de chaque membre. Il est également important de définir les canaux de communication, afin que les membres reçoivent des informations claires et homogènes pour assurer la bonne mise en œuvre du projet:

- envoyez la documentation du projet (présentation, rapports, etc.) à tous les membres du GLP;
- créez des calendriers et définissez des dates limites bien précises;
- informez les membres à propos des prochaines étapes du projet;
- remerciez les membres pour leur participation ou pour toute autre forme de contribution (par exemple, pour la remise d'un rapport);
- faites savoir aux membres du GLP ce que vous attendez d'eux et communiquez-leur les éventuelles échéances.

La fréquence à laquelle le GLP se réunit varie selon la situation propre à chaque ville. Pour les GLP de grande taille, il est judicieux de les diviser en groupes de travail plus petits. Chaque sous-groupe peut alors se concentrer sur un thème ou une action bien précis. Cela facilitera les discussions et les décisions, ainsi que l'organisation des réunions.

La mise en œuvre locale peut prendre pour point de départ un **recensement des initiatives locales existantes visant à promouvoir les modes de vie sains**, afin de voir ce qui existe déjà et ce que l'on peut encore faire. Une fois les acteurs locaux et les initiatives locales pertinents identifiés, la campagne devra collaborer avec eux en vue de définir un plan d'action spécifique.

Dans ce cadre, **trois éléments clés** sont à privilégier:

### **1. Développer la capacité locale pour jouer un rôle actif dans la mise en œuvre des activités de la campagne (interventions)**

La campagne tient compte du fait que les différentes communautés avec lesquelles elle travaille réalisent déjà toute une série d'initiatives pour promouvoir une alimentation saine. L'idée est de rechercher des synergies au niveau local, en vue de renforcer les activités existantes au sein des communautés. La campagne We Love Eating doit faire office de force de cohésion entre les initiatives locales indépendantes qui, dans certains cas, n'ont jusque-là encore jamais été reliées les unes aux autres.

### **2. Intégrer les interventions dans les structures existantes au sein de la communauté**

Le fait de rassembler les points forts de toutes les initiatives dans le cadre de la campagne We Love Eating devrait permettre de donner une nouvelle image à des actions qui existent déjà au niveau local. S'associer à ceux qui agissent déjà et aux initiatives concluantes dans la ville permet d'éviter une concurrence susceptible de nuire à l'efficacité non seulement des initiatives locales en cours mais aussi de notre nouvelle campagne européenne. Il est essentiel que la campagne We Love Eating rassemble l'ensemble des initiatives municipales dans le cadre de ses messages positifs et d'une image visuelle reposant sur la cohésion.

### **3. Partager les connaissances entre différents groupes locaux**

La campagne We Love Eating adopte une approche inclusive afin qu'aucun groupe ne soit exclu pour des raisons de coût, d'accès, d'éducation, de langue ou de culture.

## Travailler avec des relais

Pour pouvoir atteindre les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées, en particulier au sein des groupes socio-économiques défavorisés, il est important de collaborer avec des relais (des enseignants, des sages-femmes, des travailleurs sociaux ou des acteurs communautaires qui ont accès aux groupes défavorisés) en vue de les associer à la campagne.

En tant que membre du GLP, il vous est fortement conseillé d'envisager de «former» des relais selon la manière dont vous aimeriez qu'ils mettent leurs compétences professionnelles à profit pour assurer une mise en œuvre optimale de la campagne We Love Eating.

Il est important de vous appuyer sur ce qu'ils font et de leur fournir les outils qui les aideront à réaliser ces actions. Expliquez très clairement que l'idée est de travailler avec ce qui existe déjà.

Il est également important de leur offrir une aide et de renforcer leurs capacités, afin qu'ils comprennent les objectifs de la campagne et aient le sentiment d'en être partie prenante.

Pour atteindre les groupes défavorisés, il est important de travailler avec des personnes qui travaillent déjà avec eux et qui ont accès à leurs communautés

Quelques exemples de méthodes efficaces:

- des ateliers qui permettent aux gens de parler et de partager leurs histoires;
- des activités entre pairs.

Pour que des professionnels agissent en tant que relais dans le cadre de la campagne We Love Eating, les GLP doivent imaginer des façons de collaborer avec eux pour discuter de l'importance de la question, des possibilités qui existent et des types d'actions qui peuvent être mises au point (par exemple, mieux faire connaître les risques associés à l'obésité maternelle ainsi que les services existants au niveau local, et offrir des conseils sur la manière d'aborder la question du poids et la gestion du poids). En travaillant avec des relais, en les aidant à mieux comprendre les thèmes de la campagne We Love Eating et à s'engager davantage en faveur de ceux-ci, la campagne peut avoir une très grande influence.

## Renforcer les capacités locales

L'une des principales capacités à développer dans nos villes pilotes est un langage commun et une compréhension commune de la manière dont les déterminants sociaux influencent la santé. Une fois que les personnes et les organisations de nos communautés auront acquis cette vision commune, elles pourront travailler ensemble en vue d'améliorer les conditions qui influencent la santé.

Les aspects suivants doivent être pris en considération:

**Encourager une large participation locale à la planification, l'organisation et la mise en œuvre**, en commençant par des groupes sociaux existants, comme ceux présents dans les écoles, sur les lieux de travail, dans les organisations de services, les organisations volontaires et les lieux de culte. Les individus qui font partie de ces groupes ont souvent en commun un sentiment d'appartenance et ont confiance dans les processus qu'utilise le groupe pour atteindre ses objectifs – deux aspects qui sont essentiels pour assurer une participation enthousiaste des membres du groupe.

**Identifier les relations sociales existantes et s'en servir pour solliciter la participation** d'autres personnes et organisations, partager des informations, renforcer l'unité et la solidarité entre les membres de la communauté et ouvrir les portes aux individus et aux groupes.

**Identifier les atouts intéressants des personnes et des organisations au sein de la communauté.** Ces atouts peuvent comprendre une expérience dans la planification stratégique, la capacité à animer des réunions ou à mobiliser des personnes et des initiatives, ou la capacité à réunir des fonds ou à en fournir, et d'autres qualités nécessaires pour assurer la réalisation de notre pilote.

Il est important de veiller à ce que les responsables des groupes représentent la communauté, comprennent ses besoins et puissent associer l'ensemble des représentants locaux à l'identification des problèmes et à la recherche de solutions qui obtiendront le soutien de la majorité. Les GLP doivent essayer de comprendre comment les croyances, les perspectives et les histoires des personnes et des organisations membres de la communauté peuvent influencer leur disposition à participer aux initiatives visant à faire évoluer la situation du quartier, et les encourager à envisager d'autres façons de penser.



## L'approche pédagogique de la campagne We Love Eating

Lorsqu'on collabore avec des acteurs locaux dans le but d'opérer des changements, il est important qu'ils puissent réfléchir à leurs propres habitudes et à leur mode de vie, ainsi qu'à l'environnement dans lequel ils vivent, afin de les amener à participer activement au changement. Le changement revient à modifier les comportements individuels, mais aussi à travailler ensemble dans le but de modifier notre environnement: l'école, le quartier, la ville.

Nous recommandons le modèle des compétences par l'action, ou IVAC (voir l'illustration ci-dessous), mis au point par l'École danoise d'études éducatives<sup>37</sup>. Le modèle IVAC est un excellent point de départ lorsqu'on travaille avec des enfants, mais aussi avec des adultes, pour discuter de questions importantes et trouver des moyens de les modifier. Ce modèle nous permet d'analyser nos propres habitudes et notre environnement, d'imaginer des manières de les changer et de trouver des stratégies pour y parvenir<sup>38</sup>. Même si ce modèle a été imaginé pour être appliqué avec des élèves, il peut très bien s'adapter à une application avec des adultes.

Plutôt que d'envisager les quatre phases dans un ordre donné définitif, les éléments de l'approche IVAC doivent être considérés et utilisés comme les composantes d'un cadre fluctuant et flexible. Par exemple, durant la phase d'«investigation», les élèves ou les membres de la communauté

peuvent discuter de ce que représente pour eux la santé ou de ce que pourrait supposer «nous aimons manger» (le titre de la campagne), et choisir des thèmes bien précis sur lesquels ils souhaitent se pencher (ce que mangent les jeunes de leur âge et pourquoi, la quantité d'eau que boivent les personnes âgées, le nombre d'heures que les jeunes passent devant leur écran, les informations dont disposent les femmes enceintes au sein de leur communauté, etc.). Ils peuvent examiner ces questions en interrogeant d'autres jeunes et leurs proches ou en analysant les statistiques et les informations existantes.

Ils sont ensuite censés développer une vision de ce à quoi les choses pourraient ressembler. Par exemple, les élèves d'une école utilisant le modèle IVAC<sup>39</sup> ont analysé leurs propres habitudes en matière de télévision et le contenu des émissions qu'ils regardaient, et se sont rendu compte que la plupart des publicités portaient sur des jouets ou des «repas-minute». Cette analyse a amené les enfants à réfléchir à d'autres types de publicités et ils ont décidé de créer leurs propres annonces afin de promouvoir les options «plus saines».

Ils ont programmé les publicités, rédigé leurs propres scénarios, répété les scènes et filmé le résultat. Ils les ont ensuite montrées à d'autres élèves et à leurs proches. Certains élèves ont aussi conçu une brochure axée sur les jeux en plein air, destinée à être partagée avec d'autres jeunes.

Ce qui est important à propos de cette approche, c'est qu'elle encourage les enfants et les adultes à mieux comprendre leur propre réalité, à imaginer des actions bien précises et à agir.



## Conseils pour travailler avec des enfants et des adultes au moyen de l'approche IVAC<sup>40</sup>:

**Commencez par ce qu'ils savent:** commencez par explorer les opinions, les points de vue et les idées des enfants ou des membres de la communauté, ainsi que leur interprétation des concepts liés au «plaisir de manger». Voici certaines des questions que vous pouvez aborder: que supposent les notions de «santé», de «manger» et «d'exercice physique» pour eux? Que signifie «We Love Eating» (nous aimons manger) dans leur propre contexte? Appliquez ensuite le modèle investigation-vision-action-changement pour planifier les activités ultérieures et les réaliser.

**Ayez le dialogue sur l'action et le changement:** amenez-les à réfléchir aux actions nécessaires pour susciter des changements positifs en ce qui concerne certains aspects d'une alimentation saine – au niveau de la classe, de l'école et de la communauté. Les idées des participants à propos des mesures à prendre doivent jouer un rôle crucial, tout comme leurs visions concernant l'avenir de la classe, de l'école, de la rue, de la communauté, etc.

**Garantissez les résultats et transformez les difficultés en expérience d'apprentissage:** les enfants et les jeunes, tout comme les adultes, peuvent perdre leur motivation lorsqu'ils ne constatent pas de résultats ou de conséquences à leur participation. Évitez de les traiter avec condescendance, allez au bout de leurs idées et, comme pour les autres, intégrez-les judicieusement dans le programme du projet. Faites systématiquement savoir aux jeunes si leur travail va être utilisé dans le projet et, le cas échéant, comment. Si vous rencontrez des obstacles, discutez-en. Pour les enfants, faire face aux problèmes et comprendre comment fonctionne la «vraie vie» est une précieuse expérience d'apprentissage.

**Diversifiez les méthodes d'expression:** visuelle, verbale, ludique, corporelle (par ex., dessiner et écrire, discussions en petits groupes, observation de la communauté, photographie, visites guidées, cartographie de la zone, pièces de théâtre, calendriers, cartes du corps, modélisation).

**Tout le monde doit participer:** utilisez essentiellement des méthodes visuelles, fondées sur le jeu et le mouvement du corps pour faire participer les jeunes enfants, et les méthodes verbales et l'écriture pour les plus grands et les jeunes. Envisagez une série de méthodes pour faire participer les différents types de personnes (genre, aptitudes, âge, styles d'apprentissage, réussite scolaire, aptitudes sociales, origine socio-économique et culturelle, etc.).

**Pratiquez le dialogue:** lorsque vous travaillez avec des enfants, ce n'est pas parce que vous commencez par ce que savent les enfants que les adultes ne peuvent pas dire ce qu'ils pensent honnêtement et contester les idées des enfants. L'adulte (l'enseignant, l'animateur ou le parent) est un partenaire responsable dans le dialogue pédagogique avec les enfants et les jeunes. Les fonctions des adultes sont enrichies, tout comme les connaissances, les compétences et l'expertise que chacun possède.

Aux niveaux communautaire, municipal et national, les coordinateurs, les animateurs et les GLP de la campagne We Love Eating sont chargés de mettre en place les conditions nécessaires pour permettre aux enfants de réaliser les étapes du modèle IVAC et les aider dans ce cadre. Il faut non seulement les encourager, mais aussi les aider à voir la communauté locale et la ville comme une extension de la salle de classe, en étudiant les questions liées à une alimentation saine et à l'exercice physique en rapport avec leur vie de tous les jours et en provoquant des changements dans leur cadre de vie.







# 5 Outils pédagogiques et promotionnels

*Les outils suivants ont été créés dans le cadre de la campagne We Love Eating afin de promouvoir une alimentation et des habitudes saines.*

Ces outils ont été conçus pour transmettre les informations nécessaires dans les formats nécessaires et pertinents pour s'adresser aux groupes cibles. La boîte à outils présente une grande diversité afin de toucher non seulement la population douée en technologie, mais aussi les personnes exclues du numérique.

.....  
**Guide**

.....  
**Site internet**

.....  
**Enquête en ligne**

.....  
**Appli**

.....  
**Jeu de cartes**

.....  
**Recettes de cuisine**

.....  
**Affiches**

.....  
**Dépliants**

.....  
**Aimants**  
.....





## Le guide de mise en œuvre de la campagne We Love Eating

Ce guide décrit les objectifs et les principaux messages de la campagne, de même que les outils et les activités proposés pour les villes. Il se veut un outil pratique, qui a été conçu pour être partagé et utilisé par l'ensemble des membres des GLP et les autres relais locaux (enseignants, sages-femmes, médecins, travailleurs sociaux, acteurs communautaires, etc.), afin de les aider à mieux comprendre l'approche cohésive de la campagne (et ainsi d'en faire bon usage dans la pratique), de même que les outils et les actions proposés.



## Le site internet de la campagne We Love Eating

Cet outil en ligne s'inscrit au cœur de la campagne, puisqu'il présente les autres outils pédagogiques mis à la disposition des GLP et des agents concernés par la promotion de la santé au niveau local.

Le site internet, extrêmement interactif, propose des fonctionnalités pratiques pour les internautes: ils peuvent y trouver l'ensemble des informations en rapport avec la campagne, comme des données et des thèmes adaptés au public cible, un outil d'auto-évaluation à télécharger (une enquête en ligne), des informations intéressantes et amusantes propres à la ville, comme la liste des manifestations et des activités liées à la campagne We Love Eating, des liens vers les comptes pertinents sur les médias sociaux et vers des initiatives dans le domaine de la santé qui existent déjà dans les villes, le jeu We Love Eating destiné aux enfants, des recettes saines, ainsi que l'ensemble du matériel promotionnel à télécharger en fonction des besoins de la ville (affiches, dépliants, autocollants/aimants). Les villes participantes sont les véritables protagonistes de cette campagne, et elles sont invitées à profiter du site internet pour partager leurs expériences, leurs histoires, leurs photos et leurs vidéos.

Le site internet entend également promouvoir la diversité culinaire dans les sept pays pilotes, ainsi que les multiples traditions issues de ces différents endroits sur notre continent. Ce site doit servir à mettre en place une approche internationale complète qui pourrait au final s'appliquer non seulement aux actuels sept pays pilotes, mais à tous les États membres.

Le site est lié aux comptes de la campagne We Love Eating sur les médias sociaux (à savoir Facebook et Pinterest), qui peuvent renforcer de manière exponentielle la promotion de la campagne et ses principales recommandations.

[www.we-love-eating.eu](http://www.we-love-eating.eu)

## L'enquête en ligne de la campagne We Love Eating

En tant que membre d'un GLP, tenez compte du fait que l'enquête en ligne liée à la campagne We Love Eating est ouverte à toute personne dans votre ville qui la trouve et souhaite y répondre. Elle se veut une réflexion sur nos habitudes en matière d'alimentation saine et a été conçue pour nous amener à réfléchir de manière simple et amusante à quel point nous aimons manger et être en bonne santé. Vous verrez que l'enquête ne concerne pas uniquement la nutrition, puisqu'elle adopte une approche sociale et globale plus large et pose des questions qui concernent les six recommandations de la campagne We Love Eating (voir chapitre 3). Au terme de l'enquête, les répondants reçoivent un compte-rendu simple et des recommandations liées à leurs réponses.

L'enquête, accessible à tous sur l'internet, s'ouvre sur des questions génériques, pour passer ensuite à des questions propres au public ciblé. À la fin de l'enquête, le participant est invité à indiquer s'il souhaite y répondre à nouveau dans six mois. Idéalement, les participants y répondent deux fois, afin de pouvoir mesurer si des changements ont été opérés dans leurs habitudes. S'ils acceptent d'y répondre une deuxième fois, ils sont invités à saisir une adresse électronique à laquelle un rappel pourra leur être envoyé.

Les résultats seront disponibles au niveau des collectivités sur le site internet de la campagne We Love Eating, afin que celles-ci puissent partager leurs résultats et les comparer.

Votre GLP ou les professionnels à qui vous proposez l'enquête peuvent s'en servir comme base de réflexion pour les participants à la campagne. Peut-être pourriez-vous encourager les écoles et les organisations locales à partager l'enquête afin d'amener les jeunes et les adultes à réfléchir à leur comportement et à leurs habitudes alimentaires. Vous pouvez également suggérer de l'utiliser comme point de départ pour une activité intergénérationnelle, dans le cadre de laquelle les jeunes et les personnes âgées compareraient leurs réponses et discuteraient des points communs et des différences qu'ils distinguent dans leurs habitudes.

### • L'enquête et les particuliers

• L'enquête peut être complétée en ligne, de chez soi ou ailleurs à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone portable. Les enfants, en particulier les jeunes enfants, peuvent se faire aider par leurs parents, leurs frères/sœurs, etc. à la maison pour répondre à l'enquête et obtenir des résultats personnels.

• Tout le monde n'ayant pas accès à un ordinateur (en particulier les personnes âgées), une version imprimée peut être proposée au niveau local. L'enquête sert ainsi de point de départ à la campagne et les résultats peuvent être analysés au niveau du groupe par un membre du GLP. Des résultats individuels ne sont pas possibles dans ce cas. L'enquête peut néanmoins servir de point de départ pour un atelier ou une discussion en groupe.

• Pour les personnes dont les connaissances (en matière de santé) sont limitées, votre GLP peut choisir une approche individuelle ou une approche en groupe. En ce qui concerne l'approche individuelle, les visites à domicile sont une option intéressante. Il peut arriver que certains membres de la collectivité (comme des infirmières ou des aides pour personnes âgées) effectuent déjà des visites à domicile auprès des groupes vulnérables, peu instruits. Ces personnes peuvent alors intégrer la campagne We Love Eating dans leurs visites, lire l'enquête à haute voix et y répondre en ligne sur leur ordinateur portable. Le visiteur peut ensuite discuter du résultat avec la personne concernée. En ce qui concerne l'approche en groupe, un membre du GLP peut organiser une sorte de groupe thématique et utiliser les questions de l'enquête pour diriger une discussion à propos du plaisir de manger.

### • L'enquête et les écoles et autres groupes de la collectivité

• Les écoles et les organisations communautaires sont encouragées à partager l'enquête afin que les jeunes et les adultes puissent réfléchir à leur comportement et à leurs habitudes alimentaires. Les enseignants peuvent présenter la campagne dans le cadre d'un cours sur l'alimentation saine et l'activité physique. Pour commencer, tous les enfants peuvent répondre à l'enquête en ligne à l'école. Dans ce cas, l'école doit disposer d'un nombre suffisant d'ordinateurs.

• L'enseignant peut discuter des différentes réponses données par les élèves à plusieurs questions et ouvrir le débat sur ce que veut dire



## Outils pédagogiques et promotionnels

pour eux «We Love Eating». Qu'est-ce que cela suppose en ce qui concerne les repas pris à l'école et à la maison, en ce qui concerne l'activité physique à l'école et dans le quartier, etc.? Que peut-on changer, et les élèves ont-ils de bonnes idées pour leur classe/école? Pour les enfants plus jeunes, le dessin peut être une activité intéressante pour leur permettre d'exprimer leurs idées, tandis que pour les plus grands, la photo est sans doute un moyen plus intéressant. Les dessins et les photos ainsi produits peuvent ensuite être partagés avec les parents et la collectivité dans le cadre d'une exposition. Par la suite, une activité intergénérationnelle entre les élèves et les personnes âgées de la communauté peut être une bonne idée.

### L'enquête et les centres de soins pour personnes âgées/maisons de retraite

Les professionnels de la santé dans les centres de soins pour personnes âgées peuvent organiser une séance spéciale dans la salle de réunion du centre pour présenter la campagne We Love Eating. Ils peuvent commencer par expliquer la campagne en présentant quelques aliments sains aux couleurs vives et des activités agréables (un jeu, un bingo), ou encore de la musique. Ensuite, l'équipe peut mettre des ordinateurs portables et des tablettes à la disposition des personnes âgées pour qu'elles puissent répondre à l'enquête ensemble, et les professionnels et les bénévoles disponibles peuvent aussi les aider. Ce type de réunion peut être répétée à la fin de la campagne.

Autres options de mise en œuvre de l'enquête au niveau de la collectivité:

- dans les salles d'attente des professionnels de la santé/physiothérapeutes/diététiciens/sages-femmes;
- dans les maisons de quartier;
- dans les centres sportifs/clubs de sport;
- dans les centres commerciaux/supermarchés;
- dans les garderies.

Toutes ces options passent par la mise à disposition d'appareils (des tablettes dans la salle d'attente, par exemple, ou des ordinateurs). Libre au GLP de déterminer les options possibles à chaque endroit ou ce qui peut être organisé.

## L'appli We Love Eating

Il s'agit d'un jeu éducatif qui apprend aux enfants à reconnaître les groupes d'aliments et à manger sainement, ainsi que l'importance de boire de l'eau et de pratiquer une activité physique. Afin de rendre le jeu plus amusant, le temps dont dispose le joueur est limité et de nombreux niveaux à la difficulté croissante sont proposés, de même que des options plus nombreuses en matière d'alimentation.

Nous conseillons aux membres des GLP d'utiliser cette appli auprès des enfants âgés de 8 à 12 ans, le groupe d'âge auquel s'adresse le jeu. Que vous soyez un professionnel (enseignant, puéricultrice ou même entraîneur sportif) ou simplement un membre de la famille adulte, cette appli est un bon moyen de susciter la réflexion chez les petits à propos de questions aussi variées que la santé, la nutrition, la gastronomie interculturelle et l'analyse sensorielle.

Elle encourage en effet les enfants à apprécier les repas avec les adultes, que ce soit à la maison avec d'autres membres de la famille, à la maison de quartier ou à l'école, avec les professeurs. N'oubliez pas que l'objectif pédagogique du jeu est d'amener le joueur à adopter une alimentation saine au quotidien. Cela veut dire une alimentation qui englobe les cinq groupes d'aliments et qui soit répartie dans trois repas principaux et deux collations, et qui s'accompagne aussi de suffisamment d'eau et d'activité physique.

L'appli n'est pas destinée qu'aux enfants. Elle a pour but de favoriser les liens avec l'ensemble des membres de la famille, qui jouent et enregistrent leurs scores avant de les partager avec d'autres familles dans les autres villes pilotes d'Europe. Les enseignants peuvent également s'en servir pour susciter le débat à propos des habitudes alimentaires des enfants et de la manière dont ils décident de ce qu'ils mangent chaque jour. C'est l'occasion de parler des différents groupes d'aliments et de l'importance d'une alimentation équilibrée.

Les enfants qui ne possèdent pas de tablette ou de smartphone pourront utiliser l'appli sur le site internet de la campagne We Love Eating, qu'ils pourront consulter sur les ordinateurs mis à disposition dans les écoles ou les maisons de quartier.

## Le jeu de cartes

Le jeu de cartes est une activité très simple et amusante, qui repose sur des valeurs nutritives simples. Il fait idéalement intervenir entre deux et cinq joueurs. Chaque jeu contient cinq ensembles de cartes en fonction des cinq groupes d'aliments: les fruits, les légumes, les céréales, les aliments riches en protéines et les produits laitiers. Le but est d'être le premier à se débarrasser de toutes ses cartes, en créant trois repas équilibrés quotidiens (avec les cinq groupes d'aliments).

Les objectifs d'apprentissage sont les suivants: découvrir les bienfaits d'une alimentation saine, susciter des comparaisons et des discussions tout au long du jeu et souligner l'importance des portions.

En tant que membre d'un GLP, vous pouvez par exemple proposer le jeu de cartes comme moyen de susciter l'échange intergénérationnel à l'école, dans les cours de puériculture, dans les établissements pour personnes âgées, etc.

## Les recettes de cuisine

Les recettes de cuisine proposées sur le site internet de la campagne We Love Eating se veulent à la fois amusantes et instructives. Elles mettent l'accent sur la notion de saisonnalité. En tant que membre d'un GLP, vous serez sans doute intéressé d'apprendre que les recettes saines proposées sur ce site peuvent vous aider à promouvoir les aliments locaux. Les recettes comprennent des couleurs spécialement choisies pour indiquer la variation dans l'alimentation. Toutes ces recettes de cuisine saines (de même que la liste de courses accompagnée de conseils pour les produits nécessaires) peuvent être téléchargées afin de les utiliser au mieux.

Nos recettes sont spécialement conçues pour apprendre aux enfants les qualités nutritives des aliments ainsi que le plaisir de cuisiner et de partager son repas avec d'autres personnes.

Ces recettes sont idéales pour l'activité de cuisine intergénérationnelle, décrite dans la partie consacrée aux activités éducatives ci-après, puisqu'elles ont été conçues pour être partagées par les différents groupes cibles afin de renforcer le transfert des connaissances, des traditions et de l'amour de la nourriture tout au long du cycle de vie.

## Des affiches pour promouvoir les activités locales

Les affiches sont un moyen à la fois éducatif et promotionnel de mettre en avant les manifestations locales organisées dans le cadre de la campagne. Toutes les affiches illustrent de façon accrocheuse les six recommandations principales pour des habitudes alimentaires saines, essentiellement au moyen d'icônes et d'images plutôt que de texte. Elles contiennent aussi un lien vers notre site internet, la pierre angulaire de notre campagne promotionnelle.

Le slogan de la campagne, «We Love Eating», représenté dans des couleurs vives, et les éléments graphiques sont des aspects déterminants étant donné que l'affiche constitue un rappel bien visible lorsqu'elle est présentée dans des lieux stratégiques de la ville choisis par le GLP.

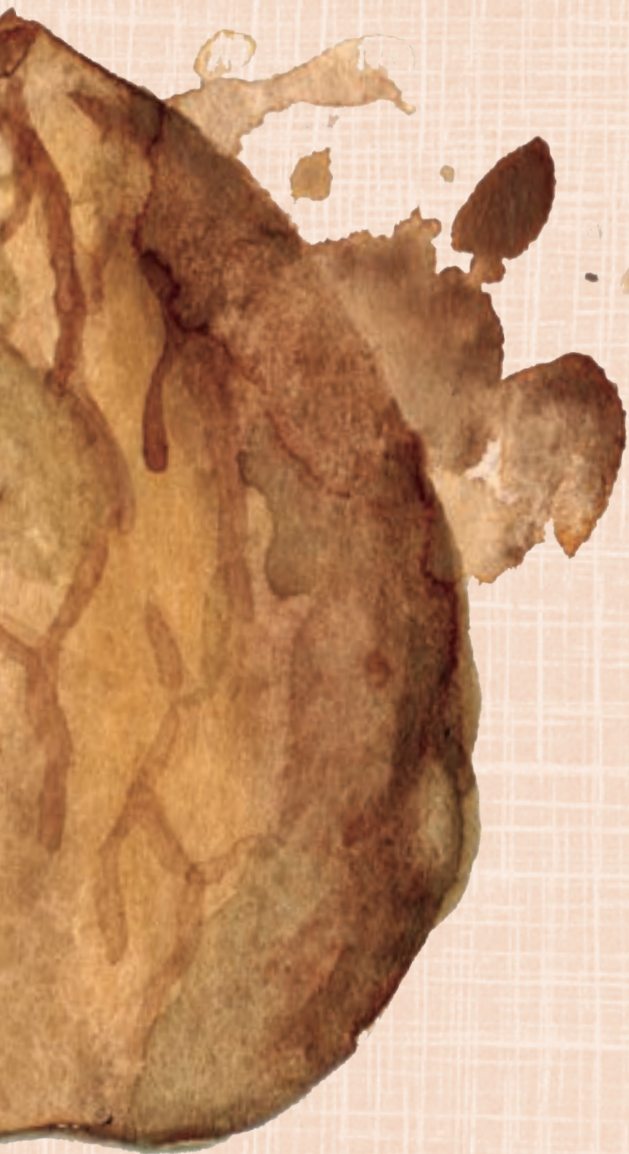
## Les dépliants

Les dépliants sont des outils pédagogiques individuels à distribuer directement aux groupes cibles pour leur communiquer les six recommandations principales de la campagne. Nous recommandons aux membres des GLP d'utiliser les dépliants de la campagne We Love Eating pour rappeler aux groupes cibles locaux qu'ils doivent s'engager et revoir leurs attitudes et leur comportement personnels en ce qui concerne leurs habitudes alimentaires. Tout comme les affiches, les dépliants ont un contenu tout à fait accessible et un aspect coloré et amusant.

## Les aimants

Ce matériel promotionnel, qui se compose globalement du slogan de la campagne, est conçu pour être placé de manière stratégique à des endroits bien visibles (par ex., un aimant sur le frigo chez soi, un autocollant sur un tableau d'affichage à l'école ou dans un autre lieu public). Le même motif peut aussi être utilisé sur les badges destinés aux personnes qui participent aux activités de la campagne We Love Eating.





# Annexe

## Catalogue d'activités proposées

*La campagne We Love Eating entend promouvoir et mieux faire connaître l'ensemble des activités éducatives qui sont déjà en place au niveau local en ce qui concerne la promotion d'habitudes alimentaires saines. We Love Eating est une campagne réalisée au niveau local qui complète les éventuelles activités locales en cours dans nos sept villes pilotes.*

*Nous proposons ci-dessous quelques idées d'activités à réaliser. Cette liste n'est qu'une source d'inspiration et n'est en rien prescriptive ou exhaustive. Il revient à chaque ville et à chaque groupe local de promotion d'imaginer des activités intéressantes pour leur collectivité.*







## Partager ses histoires

### Description de l'activité

Les enfants et les personnes âgées sont invités à partager leurs histoires et leurs photos liées à l'alimentation et aux recettes. Les histoires ainsi racontées peuvent être inventées ou réelles, être issues de leur vie ou de l'histoire de leur pays. Après avoir raconté leurs histoires, les enfants et les personnes âgées peuvent discuter de la manière dont l'alimentation est présentée dans leur récit et mettre cela en rapport avec leur propre vie. Ils peuvent ensuite voir s'ils sont parvenus à changer certaines de leurs habitudes.

### Lieux possibles pour l'activité

À l'école (invitez des personnes âgées) ou dans des établissements pour personnes âgées, où les enfants peuvent se rendre.

### Ce dont nous avons besoin

Les organisateurs déterminent les types d'histoires ou de questions qui seront utilisées pour guider la discussion et choisissent un endroit tranquille et agréable, où les enfants et les personnes âgées peuvent échanger des idées.

### Qui peut participer

Les enfants de primaire et de secondaire, les grands-parents et d'autres personnes âgées.

### Autres idées

Ce serait une excellente idée que les enfants et les personnes âgées puissent, après avoir raconté leur histoire, cuisiner un repas simple et le déguster ensemble ou échanger des recettes.

## Ambassadeurs de l'alimentation<sup>41</sup>

### Description de l'activité

Les activités entre pairs représentent un formidable mode d'apprentissage pour les enfants. Former un groupe de jeunes pour en faire des ambassadeurs de l'alimentation et leur donner la chance d'apprendre des choses à d'autres enfants peut être une excellente manière d'avoir un impact.

Les ambassadeurs de l'alimentation devront recevoir des informations sur les bonnes habitudes alimentaires et la façon de préparer des plats à partir de produits bruts. Au terme du programme de formation, ils peuvent se rendre dans d'autres classes ou aller voir des enfants plus jeunes pour leur apprendre à cuisiner une fois par semaine. Le programme de formation leur apportera de précieuses capacités de leadership et, peut-être, suscitera chez eux une passion à vie pour l'alimentation et la cuisine saines.

### Lieux possibles pour l'activité

Écoles, activités extrascolaires.

### Ce dont nous avons besoin

Un spécialiste de l'alimentation et de la nutrition pour former les ambassadeurs et les aider à préparer leurs séances.

### Qui peut participer

Enfants de primaire et de secondaire.

### Autres idées

Les ambassadeurs de l'alimentation peuvent aussi partager leurs idées et leurs recettes via les médias sociaux, comme Facebook.



# Participez à l'enquête!

## Description de l'activité

L'enquête We Love Eating est proposée sur le site internet de notre campagne et tout le monde est invité à y répondre afin d'évaluer ses habitudes alimentaires. Disponible dans les différentes langues de la campagne, elle se veut un moyen amusant et interactif d'analyser nos propres habitudes alimentaires, à la lumière des principaux messages de la campagne We Love Eating. Les enfants peuvent participer individuellement, avec leurs parents chez eux, ou dans le cadre d'une séance de groupe sur les ordinateurs de l'école.

L'enquête renvoie des résultats détaillés au niveau individuel ou collectif (de manière anonyme). C'est un formidable moyen de commencer à travailler avec les différents groupes cibles et de les amener à analyser leurs propres habitudes, tandis qu'ils se penchent sur la question de savoir dans quelle mesure eux-mêmes et leur communauté locale «aiment manger».

Les étudiants, les enseignants, les parents et les travailleurs sociaux peuvent se servir des résultats pour susciter le débat: pourquoi aimons-nous manger? Prenons-nous le temps de manger ensemble? Cuisinons-nous souvent? Lisons-nous les étiquettes sur les aliments que nous achetons? Buvons-nous suffisamment d'eau? Quels sont nos aliments préférés? Les utilisateurs peuvent comparer leurs résultats avec ceux des autres villes.

Après avoir répondu à l'enquête et analysé les habitudes de la classe, les professeurs et les élèves peuvent travailler ensemble pour définir les thèmes à développer et à étudier durant l'année scolaire, et développer la vision de ce qu'ils peuvent réaliser. Ils peuvent ensuite proposer des actions concrètes. Par exemple, la classe qui se rend compte qu'elle ne pratique pas suffisamment d'exercice physique peut proposer des solutions pour bouger et jouer davantage (nouveaux jeux dans la cour de récréation, aller à l'école en marchant, pistes cyclables, etc.).

Les thèmes doivent porter sur les questions qui ont de l'importance pour les enfants. Les participants auront tous l'occasion de participer à nouveau à l'enquête par la suite pour voir s'ils sont parvenus à changer certaines de leurs habitudes.

## Lieux possibles pour l'activité

Écoles primaires et secondaires (cours d'informatique, leçons particulières, éducation civique, cours de français, cours de littérature, cours de mathématiques, etc.), activités extrascolaires, à la maison. Les adultes, y compris les femmes enceintes et les personnes âgées, peuvent répondre à l'enquête à leur domicile, dans les maisons de quartier et dans les établissements de soins.

## Ce dont nous avons besoin

Les participants doivent avoir accès à un ordinateur, l'enquête étant en ligne et interactive. Dans certains cas particuliers, cependant, une version à télécharger peut être utilisée dans les groupes en vue de susciter un débat. Nous préconisons d'organiser une session de brainstorming et un débat sur la base des résultats (un tableau noir ou de grandes feuilles de papier peuvent être utiles pour y inscrire les idées émises).

## Qui peut participer

Tout le monde! Nous conseillons tout particulièrement aux enseignants et aux parents de s'en servir comme moyen de lancer le débat avec leurs enfants.

## Autres idées

L'enquête peut aussi être un excellent moyen de promouvoir le dialogue intergénérationnel. Par exemple, les enfants et les personnes âgées peuvent participer à l'enquête, puis discuter de leurs réponses et de leurs différences au niveau de leurs habitudes alimentaires et de leur pratique d'activités physiques. Les personnes âgées peuvent partager leurs anecdotes avec les jeunes enfants à propos de ce qu'ils aimaient manger et faire lorsqu'ils avaient leur âge. Les enfants peuvent en outre aider les personnes âgées à participer à l'enquête et les aider à se servir de l'ordinateur.

# Connectez vos classes

## Description de l'activité

Cette activité consiste à échanger des idées et des expériences avec les enfants d'autres villes et d'autres pays. La campagne We Love Eating étant un projet européen auquel participent sept villes dans sept pays, elle constitue une occasion idéale pour promouvoir les échanges interculturels.

Les enseignants et les élèves sont invités à «faire équipe» avec une école dans un autre pays et à utiliser l'internet et les médias sociaux (Skype, conversations en ligne, etc.) pour échanger leurs expériences et apprendre à se connaître. Les classes peuvent ainsi discuter des questions suivantes:

- Pourquoi aimons-nous manger?
- Quels sont nos plats favoris?
- Quels sont les aliments traditionnels dans notre pays?
- Quelles sont les spécialités locales?
- Qu'aimons-nous cuisiner?
- Où aimons-nous manger et avec qui?
- Quels sports aimons-nous pratiquer et à quels jeux aimons-nous jouer?

Ils peuvent aussi en profiter pour partager des recettes et des idées de plats à cuisiner en classe ou à la maison. Ils peuvent aussi partager les photos de leurs plats préférés ou des endroits où ils préfèrent manger.

## Lieux possibles pour l'activité

Écoles primaires (cours d'informatique, leçons particulières, éducation civique, cours de français, cours de littérature, cours de mathématiques, etc.), activités extrascolaires.

## Ce dont nous avons besoin

Étant donné que les échanges se font en ligne, les élèves doivent avoir accès à un ordinateur connecté à l'internet. Les programmes utilisés pour communiquer varient selon l'école, mais ils peuvent comprendre Skype, des systèmes de conversation en ligne, Facebook, des présentations PowerPoint, etc.

Les barrières linguistiques doivent elles aussi être prises en considération, même si les écoles peuvent profiter des programmes de traduction gratuits disponibles en ligne, comme <http://translate.google.com/>.

Les enseignants intéressés par l'organisation de ce type d'activité peuvent prendre contact avec les organisateurs de la campagne We Love Eating dans leur collectivité pour qu'ils puissent les mettre en relation avec des écoles dans d'autres pays.

## Qui peut participer

Les enseignants et les élèves de tout âge.

## Autres idées

Les deux classes qui participent à l'échange peuvent aussi s'évaluer en ligne, puis partager et comparer les résultats obtenus.



## Inviter des experts locaux en classe

### Description de l'activité

Cette activité encourage la collaboration étroite entre les étudiants et des partenaires locaux spécialisés (agents locaux spécialisés dans la santé, autorités locales, acteurs communautaires ou autres experts).

L'activité commence au début de l'année scolaire, lorsque les experts présentent certaines questions liées aux habitudes alimentaires saines en guise de source d'inspiration. Les élèves sont invités à travailler sur des questions telles que: quels sont les aspects sains de notre communauté? Quelles sont les habitudes malsaines? Que souhaitez-vous changer? À partir de là, les jeunes et les partenaires spécialisés travaillent ensemble à la planification et la mise en œuvre d'un projet au niveau local.

C'est un bon moyen d'amener les élèves à réfléchir à leur collectivité et aux éventuelles actions qu'ils peuvent réaliser pour produire un changement. C'est un excellent moyen d'intégrer l'école dans la collectivité.

### Lieux possibles pour l'activité

Écoles, activités extrascolaires, clubs sportifs.

### Qui peut participer

Élèves de primaire et de secondaire.

### Ce dont nous avons besoin

Il y a lieu de faire intervenir un expert local, qui puisse venir dans les écoles pour travailler avec les enfants, réfléchir avec eux et proposer des activités possibles. Il faudra ensuite travailler avec les enfants pour mener à bien l'action, proposer des activités concrètes et un plan d'action.

### Autres idées

Plutôt que d'inviter un expert de la communauté locale, les classes peuvent faire venir des chefs cuisiniers locaux pour qu'ils partagent leur histoire et leurs expériences culinaires. Les élèves peuvent en profiter pour poser des questions aux chefs: pourquoi ont-ils décidé de devenir chef? Qu'est-ce qu'ils préfèrent dans le métier de chef? Quel est l'aspect le plus difficile? Quelles sont leurs recettes préférées? Comment un chef peut-il promouvoir l'alimentation saine?

# On bouge

## Description de l'activité

Les professeurs travaillent avec les élèves pour retracer leurs trajets quotidiens (pour se rendre à l'école, dans la classe, la cour de récréation, le réfectoire, la salle de gymnastique ou à la maison, etc.). Ils peuvent en outre discuter de tous les endroits où l'enfant doit se rendre chaque jour: la maison, la rue, la classe, les couloirs, la cour de récréation, le réfectoire, la salle de gymnastique, le parc, etc.

Les enfants peuvent ainsi analyser leurs propres déplacements et déterminer comment ils se déplacent quotidiennement et à quelle fréquence. Ils peuvent ensuite analyser les informations et se demander: voulons-nous changer quelque chose? (Développer une vision.) À partir de là, les professeurs et les élèves peuvent réfléchir ensemble et définir un plan d'action pour les aider à bouger et jouer davantage. Les professeurs peuvent ensuite aider les élèves à mettre en œuvre certaines des actions proposées.

## Lieux possibles pour l'activité

Écoles, activités extrascolaires, clubs sportifs.

## Qui peut participer

Élèves de primaire.

## Ce dont nous avons besoin

Matériel pour les activités de cartographie et de brainstorming (grandes feuilles de papier, marqueurs, affiches, etc.).

## Autres idées

Une autre manière d'aider les enfants à réfléchir à leurs déplacements et à leurs habitudes alimentaires consiste à les inviter à tenir un journal pendant une semaine, dans lequel ils consignent leurs modes de déplacement, les endroits où ils jouent, le nombre d'heures passées devant la télévision, etc. Consultez le site internet [www.wemoveyou.eu](http://www.wemoveyou.eu) pour découvrir des centaines de bonnes pratiques sur ce thème.

## Journée de l'alimentation aux couleurs de l'arc-en-ciel

### Description de l'activité

Dans le cadre de la campagne We Love Eating, on peut organiser une fête/un pique-nique local(e) dans un endroit public, comme un parc. Les participants sont invités à apporter ou à cuisiner des mets très colorés.

Les jeunes, les enseignants, les parents et les grands-parents peuvent cuisiner ensemble en équipes et un jury, composé de représentants de différentes générations, décerne des prix («plat le plus coloré», «le plus traditionnel», «le plus simple», etc.).

### Lieux possibles pour l'activité

Tout lieu public où les gens peuvent se réunir et partager un pique-nique en journée.

### Qui peut participer

L'ensemble de la collectivité! Mais surtout les enfants, les parents et les personnes âgées.

### Ce dont nous avons besoin

Il y a lieu d'obtenir l'autorisation d'utiliser l'espace public pour l'activité et de s'assurer que les installations sont appropriées. Il convient en outre d'inviter les membres de la collectivité locale et de leur expliquer clairement sur quoi porte la journée et comment elle va se dérouler. On peut prévoir des décorations pour l'événement (affiches, prospectus, ballons, etc.).



# Marché fermier à l'école<sup>42</sup>

## Description de l'activité

L'idée est de charger un groupe d'élèves du secondaire supérieur (sous la conduite d'un professeur/ agriculteur/jardinier) de créer un marché fermier (à l'école, un jour de semaine, et éventuellement en dehors de l'école, le week-end). Ce marché peut être organisé par le conseil étudiant, dans le cadre d'un cours particulier ou d'une activité extrascolaire. Les élèves ont pour mission:

- de se procurer les produits auprès des agriculteurs locaux;
- de se renseigner sur chacun des produits vendus;
- de vendre des produits frais sur le marché de leur école.

En créant ce projet dans les écoles, les élèves apprennent des choses sur les produits locaux et peuvent partager leur expérience avec leurs camarades. Les produits peuvent par ailleurs être vendus à des prix qui permettent d'atteindre le seuil de rentabilité, ce qui permet idéalement aux organisateurs de vendre à bon prix des produits frais aux élèves ainsi qu'à la cafétéria de l'école.

Cette idée a également pour avantage de permettre aux élèves concernés de découvrir comment gérer une activité, comment créer des relations avec les fournisseurs, où et comment ouvrir le marché, comment vendre leurs produits, etc.

## Lieux possibles pour l'activité

Écoles secondaires.

## Qui peut participer

Élèves de secondaire.

## Ce dont nous avons besoin

Les élèves vont devoir trouver les producteurs locaux qui leur fourniront les produits frais, un endroit où ils pourront vendre leurs produits et un moment pour organiser le marché. Ils auront sans doute besoin d'une faible somme de départ pour acheter le premier lot de produits.

## Autres idées

Les élèves peuvent entamer une campagne de communication à l'école pour promouvoir leur marché et l'alimentation saine.

# Dégustation d'eaux

## Description de l'activité

Cette activité est l'occasion de montrer aux enfants que l'eau peut être délicieuse et de leur faire découvrir ses nombreuses saveurs. Les élèves sont invités à trouver différents types d'eaux (pétillante, minérale, du robinet) et à préparer des échantillons originaux, en coupant leurs fruits et légumes frais préférés (framboises, myrtilles, citrons, oranges, concombres, etc.) en morceaux avant de les placer pour la nuit au réfrigérateur dans une carafe d'eau. Des dégustations et des jeux sont ensuite organisés. Plus tard, les enfants parlent de l'eau qu'ils ont préférée et pourquoi, ainsi que de l'importance de boire de l'eau.

## Lieux possibles pour l'activité

Écoles, activités extrascolaires, clubs sportifs, domicile, maisons de quartier, etc.

## Ce dont nous avons besoin

Divers types d'eaux, des gobelets et un endroit pour la dégustation.

## Qui peut participer

Enfants de primaire.

## Autres idées

On peut aussi imaginer d'autres activités de dégustation. Par exemple, on peut demander aux enfants d'inventer des manières originales de préparer et de cuisiner les pommes ou d'autres fruits et légumes et les déguster ensuite ensemble.

Le programme britannique Change4life (<https://smartswaps.change4life.co.uk/>) propose une roue qui montre aux enfants par quoi ils peuvent «remplacer» les aliments sucrés et d'autres aliments mauvais pour la santé. Des outils tels que celui-ci peuvent aider à faire comprendre aux enfants que les autres options, plus saines, peuvent elles aussi être très savoureuses.

# Notre propre potager

## Description de l'activité

Un formidable moyen pour faire découvrir aux enfants les fruits et légumes et la cuisine consiste à leur proposer de cultiver leur propre potager, ou de contribuer à un potager collectif. Une fois que les enfants récoltent leurs propres fruits et légumes, ils peuvent proposer des recettes savoureuses, les cuisiner et les déguster ensemble.

## Lieux possibles pour l'activité

École ou potager collectif.

## Qui peut participer

Élèves de primaire et de secondaire.

## Ce dont nous avons besoin

Accès à un endroit où les enfants peuvent cultiver un petit potager ou à un potager collectif existant. De plus en plus de villes en Europe proposent des potagers collectifs ouverts à tous. Il est important de travailler avec quelqu'un qui s'y connaisse en jardinage et en récolte de fruits et de légumes.

## Autres idées

Sur la base de leurs expériences dans le potager, les enfants peuvent créer un livre contenant des recettes saines, qui seront préparées avec les fruits et les légumes qu'ils auront cultivés. Ce livre pourra ensuite être distribué aux familles. Les GLP peuvent aider les écoles à créer les potagers, leur distribuer des graines, etc.



## ..... **Femmes enceintes**

Nous proposons ci-dessous quelques activités spécialement destinées aux femmes enceintes dans le cadre de la campagne We Love Eating. Ces activités devraient aider les futures mères à adopter de nouvelles habitudes saines ou à améliorer leurs habitudes existantes. Il ne s'agit pas uniquement de manger sainement; il s'agit aussi de pratiquer suffisamment d'activités physiques et sociales. Encourager les femmes enceintes à adopter un comportement plus sain, c'est contribuer à ce que leurs bébés naissent en bonne santé et à ce que les mamans et toute la famille restent en bonne santé tout au long de leur vie.

# Le club des futures mamans qui s'amuse en cuisinant

## Description de l'activité

Cette activité, destinée aux femmes enceintes, consiste à leur offrir un point de rencontre agréable, où elles peuvent partager des informations sur l'alimentation saine, ainsi que leurs intérêts communs et leurs sentiments à propos de l'alimentation et de l'activité physique durant cette étape essentielle de leur vie.

Tandis que les femmes enceintes lisent et entendent partout qu'elles doivent éviter de manger certains de leurs aliments préférés, notre club des futures mamans qui s'amuse en cuisinant propose à ce groupe cible toute une série de recettes adaptées aux femmes enceintes.

Manger sainement pendant la grossesse consiste non seulement à consommer des aliments bénéfiques pour les bébés, mais aussi à éviter les aliments qui risquent de leur porter préjudice. Il serait dès lors intéressant que le club puisse profiter des conseils d'experts locaux en matière d'alimentation et de nutrition (il est également souhaitable d'obtenir quelques conseils sur les exercices physiques les mieux adaptés à ce groupe cible).

Les futures mamans de ce club seraient encouragées à partager les meilleures recettes pour les femmes enceintes sur le site internet/les médias sociaux de la campagne We Love Eating.

## Lieux possibles pour l'activité

Cette activité peut se dérouler dans n'importe quelle cuisine que le GLP jugera appropriée dans la ville: la cantine de l'école ou la cuisine d'une maison de quartier, etc.

## Ce dont nous avons besoin

Il y a lieu de trouver un endroit où organiser les activités de cuisine, de même qu'un animateur qualifié (un chef ou un cuisinier, un professionnel de la santé, un nutritionniste, etc.) pour diriger l'activité. Il convient en outre de sélectionner les recettes appropriées et de fournir les ingrédients, ou de demander aux participantes de les amener.

## Qui peut participer

Cette activité peut être réalisée avec différents groupes, y compris les femmes enceintes, celles qui sont déjà maman ou les personnes âgées.

## Autres idées

Outre le fait qu'il rend ces neuf mois un peu plus agréables, ce club peut aussi organiser des exercices physiques en groupe pour les participantes, et ainsi promouvoir des habitudes alimentaires saines de manière plus globale.

## Parcours shopping

### Description de l'activité

Beaucoup de gens ont du mal à choisir des aliments plus sains et à comprendre les étiquettes des produits. Voilà pourquoi l'organisation de visites au supermarché est une bonne idée pour rendre les courses plus agréables et plus simples.

Deux heures durant, des diététiciens et des nutritionnistes locaux montrent à un groupe restreint de femmes enceintes (et à leurs bambins, le cas échéant) comment bien lire et comprendre les étiquettes des aliments, mais aussi comment choisir d'autres options alimentaires saines et identifier les produits qui sont adaptés à leur grossesse.

Dans le cadre de cette activité, tous les agents impliqués apprennent les uns des autres: par exemple, les supermarchés obtiendraient ainsi de très précieuses informations sur la clientèle et découvrirait comment de petites améliorations peuvent augmenter la satisfaction des clients (comme le fait de poser des cartes informatives et des idées de recettes saines à côté des produits qu'ils choisissent).

Ce peut être l'occasion pour les femmes enceintes de se réunir et de partager des recettes et des idées sur des plats, ainsi que de partager leurs expériences et leurs attentes pendant la grossesse.

### Lieux possibles pour l'activité

Supermarché ou marché locaux.

### Qui peut participer

Les visites du supermarché peuvent se faire avec n'importe quel groupe, même si elles sont plus particulièrement recommandées pour les femmes enceintes.

### Ce dont nous avons besoin

Il est important de s'entretenir dans un premier temps avec les gérants des magasins, pour vérifier s'ils acceptent l'idée d'organiser une visite dans leur magasin. Ils peuvent par ailleurs s'impliquer d'autres manières, en offrant une collation saine aux participants ou en discutant de la manière dont le magasin entend promouvoir une alimentation saine. Vous aurez également besoin d'une personne qualifiée, comme un nutritionniste, un diététicien ou un spécialiste de la santé, pour diriger la visite et expliquer pourquoi certains aliments sont sains et d'autres non. Cette personne devra également préciser que bon nombre des aliments qui sont vendus au supermarché ne sont pas sains lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité. Cette visite doit être une façon amusante et intéressante d'apprendre.

### Autres idées

Lorsque c'est possible, on peut proposer aux participantes d'acheter les ingrédients nécessaires pour préparer un repas sain et de les cuisiner ensuite ensemble. Cela peut être une manière très amusante et interactive d'apprendre, et une formidable occasion pour les femmes enceintes de se réunir et de partager leurs histoires et leurs expériences.



# .....

## Mon chef vient en classe

### Description de l'activité

Cette activité est un moyen de réunir deux des groupes cibles de la campagne We Love Eating: les femmes enceintes qui ont déjà un enfant qui va à l'école. Cette activité peut être enrichissante pour les enfants comme les mamans. Le meilleur endroit pour l'organiser est à l'école (avec la présence du chef qui montre l'exemple), car les enfants y sont bien plus nombreux que si on l'organisait au domicile d'une famille.

Pour cette activité, la maman enceinte vient en classe pour expliquer à ses propres enfants et à leurs camarades pourquoi elle aime manger et l'importance d'une alimentation saine. Les mamans peuvent apporter quelques collations saines, qu'elles auront préparées avec leurs enfants, et leur raconter des anecdotes culinaires. La grossesse est en effet le moment idéal pour les mamans pour expliquer à leurs enfants à quel point il est important que la mère et l'enfant mangent sainement.

### Lieux possibles pour l'activité

École primaire, groupes extrascolaires ou maison de quartier.

### Qui peut participer

Les femmes enceintes ou d'autres adultes, et un groupe d'enfants.

### Ce dont nous avons besoin

L'adulte qui se rend en classe, des recettes et des ingrédients pour l'activité.

### Autres idées

Les enfants peuvent dessiner ou écrire ce qu'ils ont appris pendant le cours et rapporter le résultat chez eux pour le partager avec leur propre famille.

## Cuisiner et dîner ensemble

### Description de l'activité

Il existe des émissions télévisées au Royaume-Uni et dans d'autres pays dans le cadre desquelles des personnes se réunissent et cuisinent les unes pour les autres, et notent ensuite les recettes de leurs camarades. Cette activité s'inspire de ces émissions, puisqu'il s'agit d'inviter les participants à se réunir pour cuisiner et dîner ensemble et partager une soirée agréable.

Les femmes et les couples sont encouragés à faire connaissance, à partager leurs recettes et à passer un bon moment en cuisinant ensemble. Les participants peuvent utiliser les recettes proposées par la campagne We Love Eating.

### Lieux possibles pour l'activité

Maison de quartier ou à domicile.

### Ce dont nous avons besoin

Des recettes et les ingrédients nécessaires pour que les participants puissent les préparer. Les organisateurs peuvent choisir un thème pour la soirée, comme «razzia sur les légumes», «sain et délicieux», «cuisine exotique», «délices locaux», etc. Les organisateurs peuvent aussi fournir aux participants des fiches de notation pour qu'ils puissent noter les plats de leurs camarades et sélectionner les gagnants.

### Qui peut participer

Tout groupe d'adultes, y compris les femmes enceintes et les personnes âgées.

### Autres idées

Les participants peuvent prendre des photos et partager leurs expériences avec d'autres personnes sur les médias sociaux de la campagne We Love Eating. Ils peuvent en outre proposer leurs propres recettes et les partager en ligne.

## Participez à l'enquête!

### Description de l'activité

Tous les groupes qui participent à la campagne, y compris les femmes enceintes, peuvent être encouragés à répondre à l'enquête de la campagne We Love Eating et à discuter de leurs résultats, de même qu'à les partager avec d'autres personnes. Veuillez consulter l'activité destinée aux enfants intitulée «Participer à l'enquête!» pour d'autres idées à propos de la façon d'utiliser l'enquête.

### Lieux possibles pour l'activité

Cours prénataux, maisons de quartier, groupes de futures mamans.

### Qui peut participer

Tout le monde.

### Ce dont nous avons besoin

Un accès à des ordinateurs connectés à l'internet, sur lesquels les femmes peuvent répondre à l'enquête de la campagne We Love Eating, et un animateur chargé de susciter le débat et le dialogue sur la base des résultats.

### Autres idées

Il est important d'amener les femmes enceintes à exprimer leurs idées et à débattre après avoir répondu à l'enquête. Pourquoi aiment-elles manger? En quoi leur grossesse a-t-elle modifié leurs habitudes alimentaires? À quoi aimeraient-elles parvenir?

## Aimer faire de l'exercice physique pendant la grossesse

### Description de l'activité

Il est très important que les femmes restent actives pendant la grossesse afin de se maintenir, elles-mêmes et leur bébé, en bonne santé. La campagne We Love Eating peut encourager cela en organisant des séances d'exercice ou en rejoignant des groupes existants de marche, de yoga, d'aérobic adaptée, etc.

### Lieux possibles pour l'activité

Parcs, gymnases, maisons de quartier, etc.

### Qui peut participer

Les femmes enceintes.

### Ce dont nous avons besoin

Un instructeur qualifié pour diriger le groupe.

### Autres idées

Après ou pendant les exercices, les femmes peuvent discuter de leurs habitudes alimentaires. Elles peuvent éventuellement aussi partager une collation saine au terme du cours.



## ..... **Personnes âgées**

Les activités suivantes sont spécialement destinées à aider les personnes âgées à adopter des habitudes alimentaires plus saines. Elles comprennent également des activités destinées à aider les membres de ce groupe cible à faire face à d'autres problèmes ayant des conséquences sur leur santé, comme la pratique d'une activité physique suffisante et le fait d'éviter la solitude et l'isolement. Ces activités mettent tout particulièrement l'accent sur la création d'occasions de rencontrer des gens, sur le transfert de connaissances et sur l'échange intergénérationnel.

## Avancer dans la vie

### Description de l'activité

Il est important pour les personnes âgées de rester actives afin de rester en bonne santé et de se sentir bien. Les séances d'exercice peuvent aussi être un excellent moyen de rencontrer des gens et de lutter contre l'isolement. La campagne We Love Eating peut encourager cela en organisant des séances d'exercice ou en rejoignant des groupes existants. Il peut s'agir de marche, de yoga, d'aérobic, de tai-chi, etc.

### Lieux possibles pour l'activité

Parcs, gymnases, maisons de quartier, etc.

### Qui peut participer

Les personnes âgées.

### Ce dont nous avons besoin

Un instructeur qualifié pour diriger le groupe.

### Autres idées

Après ou pendant les exercices, les participants peuvent discuter de leurs habitudes alimentaires. Si possible, ils peuvent aussi partager une collation saine au terme du cours.

## Soigner mon repas

### Description de l'activité

Cette activité est un moyen amusant d'encourager les enfants et les jeunes à rencontrer des personnes âgées et à parler de ce qu'ils mangent et boivent. Ils peuvent ensuite analyser ce que mangent les personnes âgées et essayer de leur proposer des options plus saines.

### Lieux possibles pour l'activité

Établissements pour personnes âgées, écoles primaires et secondaires.

### Qui peut participer

Enfants de secondaire et personnes âgées.

### Ce dont nous avons besoin

Il convient de donner aux élèves quelques informations sur l'alimentation saine et les besoins nutritifs propres aux personnes âgées, afin de pouvoir proposer à ces dernières des options saines pertinentes et savoureuses.

### Autres idées

L'activité peut aussi comprendre des cours de cuisine.

## Mon école adopte un établissement pour personnes âgées

### Description de l'activité

Cette activité intergénérationnelle peut adopter différentes approches: par exemple, les élèves peuvent apporter de la nourriture aux personnes âgées dans leurs centres de soins (pour leur éviter de devoir se déplacer), ou il peut s'agir d'un projet de jardinage ou de courses en groupe, entre les enfants et une maison de repos. Les enfants peuvent aussi dîner avec les personnes âgées et passer un moment agréable, en partageant des anecdotes, en écoutant de la musique ou en jouant à des jeux.

L'idée est de profiter de la sagesse et de l'expérience des personnes âgées et de l'énergie et de l'enthousiasme des plus jeunes. Dans le cadre de cette activité, la nourriture devient un outil éducatif et social qui vise à promouvoir la santé et à réunir les enfants et les seniors. Dans cette activité, la nourriture est un formidable outil intergénérationnel qui permet de partager des expériences, de faire connaissance et de passer un moment agréable.

### Lieux possibles pour l'activité

Établissements pour personnes âgées.

### Qui peut participer

Écoles primaires et secondaires, personnes âgées.

### Ce dont nous avons besoin

Se coordonner avec la maison de repos pour s'assurer de disposer d'un endroit adapté pour les activités et définir le programme de la visite des enfants.

### Autres idées

Il peut s'agir d'un événement ponctuel, ou on peut s'organiser pour que les enfants rendent visite aux personnes âgées de manière régulière (une fois par mois, par exemple).



# Mes grands-parents sont des ambassadeurs de l'alimentation

## Description de l'activité

Il s'agit d'une activité intergénérationnelle qui tire parti des nombreuses connaissances des personnes âgées – même à propos d'habitudes saines qui risquent de disparaître au XXI<sup>e</sup> siècle.

Les seniors ambassadeurs de l'alimentation de la campagne We Love Eating répandent le message en se rendant dans les écoles (des écoles maternelles aux écoles secondaires) ou partout où ils sont nécessaires pour sensibiliser les gens à la cuisine et à l'alimentation saine. Dans le cadre de cette activité, les grands-parents peuvent apprendre aux enfants ce que les aliments frais peuvent leur apporter, comment les cuisiner et les avantages d'une bonne santé (en expliquant que les habitudes saines adoptées tout au long de leur vie ont contribué à leur bien-être actuel). Le but de cette activité est d'avoir des personnes âgées en meilleure santé et encore plus sûres d'elles, qui expliquent à leurs propres petits-enfants pourquoi il est si important de manger sainement tout au long de la vie.

## Lieux possibles pour l'activité

Écoles, maisons de quartier, établissements pour personnes âgées.

## Qui peut participer

Enfants de secondaires et personnes âgées.

## Ce dont nous avons besoin

Il faudra inviter les grands-parents à venir passer un peu de temps avec les enfants à l'école et les aider à développer l'activité ou les thèmes qu'ils aborderont durant leur visite.

## Se rendre au magasin ou au potager

### Description de l'activité

Il peut arriver que les personnes âgées n'aient pas accès à une alimentation saine faute de moyen de transport pour accéder aux différents magasins et marchés. Cette activité vise à leur donner accès aux produits frais en organisant pour eux le transport en autobus ou autre vers un magasin, un potager collectif ou une exploitation agricole.

Les GLP de la campagne We Love Eating doivent dès lors organiser de nouveaux itinéraires d'autobus avec les autorités municipales ou régionales responsables des transports ou offrir des bons de transport à prix réduits ou subventionnés pour les services d'autobus participants. Cette aide au transport permet aux personnes âgées d'accéder à des produits frais à des prix abordables (l'accès à une alimentation saine est essentiel pour assurer des habitudes saines). Cette activité peut dès lors contribuer à faire du jardinage un mode de vie collectif, qui répond aux besoins de tous les groupes d'âge tout en améliorant les relations avec le voisinage. Pour les personnes défavorisées, le bus de la campagne We Love Eating peut permettre d'accéder à des produits sains et frais à bon prix.

Cette activité est une formidable manière de briser l'isolement dont sont victimes bon nombre de personnes âgées et de leur donner l'occasion de faire connaissance tout en ayant accès à une alimentation saine.

### Lieux possibles pour l'activité

Un autobus ou un autre mode de transport qui permet aux personnes âgées d'accéder à des produits frais et sains.

### Qui peut participer

Maisons de repos, groupes ou individus.

### Ce dont nous avons besoin

Un mode de transport (autobus ou autre) pour les personnes âgées et un animateur pour les orienter pendant les courses ou le jardinage et les aider à effectuer des choix sains.

### Autres idées

L'autobus est l'endroit idéal pour faire connaissance avec les personnes âgées; c'est l'occasion de parler avec elles de leurs habitudes alimentaires et sanitaires, de proposer des idées et de partager avec elles de nouvelles activités et autres recettes. Si la coordination des transports est difficile, les GLP peuvent travailler avec des bénévoles, qui peuvent aider les personnes âgées à faire leurs courses et peuvent jouer le rôle «d'ambassadeurs» d'une alimentation saine.

# Le jeu de cartes de l'alimentation saine

## Description de l'activité

Cette activité se veut une activité intergénérationnelle, dans laquelle les grands-parents et les petits-enfants jouent ensemble. Les enfants peuvent toutefois aussi y jouer entre eux uniquement.

Le jeu de cartes est une activité très simple et amusante, qui repose sur des valeurs nutritives simples. Il fait idéalement intervenir entre deux et cinq joueurs. Chaque jeu contient cinq ensembles de cartes en fonction des cinq groupes d'aliments: les fruits, les légumes, les céréales, les aliments riches en protéines et les produits laitiers. Le but est d'être le premier à se débarrasser de toutes ses cartes, en créant trois repas équilibrés quotidiens (avec les cinq groupes d'aliments). Les objectifs d'apprentissage sont les suivants: découvrir les bienfaits d'une alimentation saine, susciter des comparaisons et des discussions tout au long du jeu et souligner l'importance des portions.

## Lieux possibles pour l'activité

Écoles, établissements pour personnes âgées, à la maison.

## Qui peut participer

Tout le monde! L'un des intérêts du jeu est qu'il permet à différentes générations de jouer ensemble.

## Ce dont nous avons besoin

Les cartes de la campagne We Love Eating et un groupe de personnes désireuses de jouer et d'échanger des anecdotes.



# Participez à l'enquête!

## Description de l'activité

L'enquête We Love Eating est en ligne sur notre site internet et tout le monde est invité à y répondre en vue d'évaluer ses habitudes alimentaires. Disponible dans les différentes langues de la campagne, elle se veut un moyen amusant et interactif d'analyser nos propres habitudes alimentaires, à la lumière des principaux messages de la campagne We Love Eating. Les personnes âgées peuvent répondre à l'enquête individuellement ou dans le cadre d'une séance de groupe, dans une maison de quartier.

L'enquête renvoie des résultats détaillés au niveau individuel ou du groupe, de l'école ou de la collectivité (de manière anonyme). Veuillez consulter l'activité destinée aux enfants intitulée «Participer à l'enquête!» ainsi que la partie consacrée à l'enquête en ligne de la campagne We Love Eating pour d'autres idées à propos de la façon d'utiliser l'enquête.

## Lieux possibles pour l'activité

Établissements pour personnes âgées, maisons de quartier, bibliothèques locales, à la maison.

## Ce dont nous avons besoin

Pour pouvoir répondre à l'enquête, les participants doivent avoir accès à un ordinateur connecté à l'internet, l'enquête étant en ligne et interactive. Dans certains cas particuliers, cependant, une version imprimée peut être utilisée dans les groupes en vue de susciter un débat.

## Qui peut participer

Tout le monde peut répondre à l'enquête.

## Autres idées

L'enquête peut aussi être un excellent moyen de promouvoir le dialogue intergénérationnel. Par exemple, les enfants et les personnes âgées peuvent répondre à l'enquête, puis discuter de leurs réponses et de leurs différences au niveau de leurs habitudes alimentaires et de leur pratique d'activités physiques. Les personnes âgées peuvent partager leurs anecdotes avec les enfants à propos de ce qu'ils aimaient manger et faire lorsqu'ils avaient leur âge. Les enfants peuvent en outre aider les personnes âgées à répondre à l'enquête et les aider à utiliser l'ordinateur.

# .....

## Défi «Dégustation et évaluation»

### Description de l'activité

Les grands-parents font équipe avec les enfants pour participer au défi «Dégustation et évaluation», dans le cadre duquel les équipes sont amenées à goûter différents produits et à les noter sur la base de divers critères. C'est l'occasion pour les enfants et les personnes âgées de partager une expérience amusante et de parler de l'importance des saveurs et de la découverte de nouveaux produits.

On dit que les enfants doivent parfois goûter au moins dix fois un même produit avant de vraiment en «apprécier» le goût. C'est l'occasion pour eux de goûter à de nouvelles choses de manière amusante et agréable.

### Lieux possibles pour l'activité

Écoles primaires, établissements pour personnes âgées, maisons de quartier.

### Qui peut participer

Enfants de primaire et personnes âgées.

### Ce dont nous avons besoin

Différents aliments et différentes eaux que devront évaluer les enfants et les personnes âgées. On peut leur fournir des fiches, sur lesquelles sont mentionnés différents critères de notation.

## Cuisine et anecdotes

### Description de l'activité

Cette activité est destinée à faire passer aux personnes âgées un moment agréable lié à l'alimentation saine et à leur faire partager leurs intérêts communs et leurs expériences. Une séance de cuisine ou de dégustation peut être organisée, durant laquelle les personnes âgées sont invitées à partager leurs histoires liées aux aspects émotionnels de la consommation de certains aliments (des souvenirs agréables ou des anecdotes).

### Lieux possibles pour l'activité

Cette activité peut se dérouler dans n'importe quelle cuisine que le GLP jugera appropriée dans la ville: un établissement pour personnes âgées, la cuisine d'une maison de quartier, etc.

### Ce dont nous avons besoin

Il y a lieu de trouver un endroit où organiser les activités de cuisine, de même qu'un animateur qualifié (un chef ou un cuisinier, un professionnel de la santé, un nutritionniste, etc.) pour diriger l'activité. Il convient en outre de sélectionner les recettes appropriées et de fournir les ingrédients, ou de demander aux participants de les amener.

### Qui peut participer

Groupes de personnes âgées.

### Autres idées

On peut offrir aux participants des recettes qu'ils ramèneront chez eux. On peut faire de cette activité une activité intergénérationnelle, dans le cadre de laquelle les enfants et les personnes âgées partagent leurs anecdotes. Consultez la rubrique «Partager ses histoires» dans la partie consacrée aux activités pour les enfants pour y trouver d'autres idées.



# Le concours de cuisine intergénérationnel

## Description de l'activité

L'activité de cuisine intergénérationnelle de la campagne We Love Eating est destinée à transmettre une partie essentielle de l'héritage d'une culture – comme la cuisine – des grands-parents aux petits-enfants. C'est également un puissant moyen de favoriser l'interaction sociale et de stimuler l'apprentissage mutuel.

Cette activité consiste à créer des équipes intergénérationnelles d'enfants et de personnes âgées, qui vont proposer des recettes et, si possible, cuisiner ensemble. C'est l'occasion pour les deux générations de partager leurs histoires et leurs expériences. L'activité peut être organisée sous forme de concours, avec des juges chargés de sélectionner les meilleurs plats (différentes catégories peuvent être créées, comme «le plus original», «le plus sain», «le plus traditionnel», etc.).

L'un des objectifs de la campagne We Love Eating est de remettre en question les perceptions actuelles en ce qui concerne les habitudes saines chez nos groupes cibles, ainsi que de parvenir à une certaine visibilité au niveau de la collectivité, car qui dit «visibilité» dit «promotion». Les GLP devraient par conséquent s'associer aux médias locaux pour assurer la couverture de cette activité enrichissante pour la collectivité, étant donné qu'elle réunit les familles, les voisins et les amis dans un but de partage.

## Lieux possibles pour l'activité

École, centre de soins, centre social, maison de quartier, etc.

## Ce dont nous avons besoin

Un espace public pour organiser l'événement.

## Qui peut participer

Groupes d'enfants et de personnes âgées.

## Autres idées

Cette activité stimule l'apprentissage et le partage intergénérationnels. Nous encourageons toutes les villes à organiser un événement autour du concours de cuisine intergénérationnel et à le partager au moyen des médias sociaux et du site internet de la campagne We Love Eating.

# Références

.....

- <sup>1</sup>Gregory, J.; Lowe, S.; Bates, C. J., Prentice, A., Jackson, L.V., Smithers, G., Wenlock, R., Farron, M., "National Diet and Nutrition Survey: young people aged 4-18 years", *Report of the Diet and Nutrition Survey*, 2000, vol. 1., TSO, Londres.
- <sup>2</sup>Freedman, D. S.; Dietz, W. H.; Srinivasan, S. R.; Berenson, G. S., "The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents to cardiovascular risk factors among children and adolescents: the Bogalusa Heart Study". *Pediatrics*, 1999, numéro.103, pp. 1175-1182.
- <sup>3</sup>Organisation mondiale de la santé (OMS), *Social determinants of health and well-being among young people*. Health behaviour in school-aged children (HBSc) Study: rapport international sur l'étude de 2009/2010, enquête de 2012.
- <sup>4</sup>Organisation mondiale de la santé (OMS), *Population-based approaches to Childhood Obesity Prevention*, 2002.  
[www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO\\_new\\_childhoodobesity\\_PREVENTION\\_27nov\\_HR\\_PRINT\\_OK.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO_new_childhoodobesity_PREVENTION_27nov_HR_PRINT_OK.pdf)
- <sup>5</sup>Fund, F., *Advertising to Children*, Norderstedt, GRIN Verlag, 2011.
- <sup>6</sup>Allen LH., "Anemia and iron deficiency: effects on pregnancy outcome". *American Journal of Clinical Nutrition*, 2000, 71 (Suppl.): 1280-4.
- <sup>7</sup>Fall C., "Fetal and maternal nutrition. In: Cardiovascular Disease: Diet, Nutrition and Emerging Risk Factors". *The Report of a British Nutrition Foundation Task Force*, 2005, (SStanner ed.), pp. 177-95. Blackwell Science: Oxford.
- <sup>8</sup>Anderson AS., "Pregnancy as a time for dietary change?" Symposium on Nutritional adaptation to pregnancy and lactation. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2001, 60: 497-504.
- <sup>9</sup>Butte N & King JC., "Energy requirements during pregnancy and lactation". *Energy background paper prepared for the Joint FAO/WHO/UNU Consultation on Energy in Human Nutrition*, 2002.
- <sup>10</sup>Smith, D.M., Cooke, A., & Lavender, T., "Obesity is the new challenge; a qualitative study of health professionals' views towards an antenatal lifestyle intervention for pregnant women with a Body Mass Index (BMI)  $\geq 30\text{kg/m}^2$ ". *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2012, no. 12, p. 157.
- <sup>11</sup>Dean, M., et al., *Factors influencing eating a varied diet in old age*, Public Health Nutrition, 2009.
- <sup>12</sup>Lisette C. P. M. G. de Groot, Marieke W. Verheijden, Stefaan de Henauw, Marianne Schroll, Wija A. van Staveren. "Lifestyle, Nutritional Status, Health, and Mortality in Elderly People Across Europe: A Review of the Longitudinal Results of the SENECA Study", *The Journals of Gerontology*, 2004, série A, volume 59, numéro 12, pp. 1277-1284.
- <sup>13</sup>Organisation mondiale de la santé (OMS), *Keep fit for life: Meeting the nutritional needs of older persons*, Genève 2002. .  
Extrait de: [www.who.int/nutrition/publications/olderpersons\\_nutritionalneeds/en/index.html](http://www.who.int/nutrition/publications/olderpersons_nutritionalneeds/en/index.html)
- <sup>14</sup>Organisation mondiale de la santé (OMS), *Risk factors of ill health among older people*, 2012.
- <sup>15</sup>Walker et al., *The relationship of loneliness, social isolation, and physical health to dietary adequacy of independently living elderly*. *J Am Diet Assoc*. Mar; 91(3):300-4, 1991.
- <sup>16</sup>Conklin, A., *Meals for one: how eating alone affects the health of the elderly*, 2013.
- <sup>17</sup>Lundkvist, P., et al. *Management of healthy eating in every day life among senior Europeans Appetite*. 2010.
- <sup>18</sup>Lister-Sharp D et al. *Health promoting schools and health promotion in schools: two systematic reviews*. *Health Technology Assessment*, 3 (22), 1999.
- <sup>19</sup>Health Development Agency UK, Cancer Prevention: *A Resource to Support Local Action in Delivering the NHS Cancer Plan*. Londres: Health Development Agency, 2002.
- <sup>20</sup>Health Education Authority. *The National Catering Initiative: Promoting Healthier Choices*. London: Health Education Authority, 1998.
- <sup>21</sup>Brunner, E. *Work, Stress and Health: the Whitehall II study*, 2004.  
[www.ucl.ac.uk/whitehallIII/pdf/Whitehallbooklet\\_1\\_.pdf](http://www.ucl.ac.uk/whitehallIII/pdf/Whitehallbooklet_1_.pdf)
- <sup>22</sup>Le conseil scientifique du projet est un groupe d'experts qui ont mené des recherches de référence au niveau européen sur l'alimentation saine et les modes de vie sains, qui se compose de: Bjarne Bruun Jensen (Steno Health promotion Center), Goof Buijs (CBO et Schools for Health in Europe), Tina Lavender (université de Manchester), Esteve Llargues (hôpital général de Granollers), Margaret Lumbers (université de Surrey), Monique Romon (université de Lille 2) et Bruce Truill (université de Reading).

- <sup>23</sup>Poti JM., Popkin BM., *Trends in energy intake among US children by eating location and food source*, I Am Diet Assoc, 2011, août 111(8), pp. 1156-64, 1977-2006.
- <sup>24</sup>Fisheh, A., *The Importance of Eating Together - The Family Dinner Project*, 2004. <http://thefamilydinnerproject.org/resources/faq/>
- <sup>25</sup>Selon l'OMS: «Environ 16 millions (1,0 %) d'années de vie corrigées du facteur invalidité (AVCI, une mesure du nombre d'années de vie perdues en raison d'un décès prématuré et du nombre d'années de la vie productive perdues en raison d'un handicap) et 1,7 millions (2,8 %) de décès dans le monde sont attribuables à une faible consommation de fruits et légumes. De plus, on estime que la consommation insuffisante de fruits et légumes est à l'origine d'environ 14 % des décès dus à des cancers gastro-intestinaux, environ 11 % des décès dus à des cardiopathies ischémiques et environ 9 % des accidents vasculaires cérébraux à l'échelle de la planète».
- <sup>26</sup>Mayo Clinic, *The Importance of a Colorful Diet*, Winneshiek Medical Centre, 2014.
- <sup>27</sup>Aguilera Garca, C. M., et al., *Alimentos funcionales. Aproximación a una nueva alimentación*. Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios. Comunidad de Madrid, 2007.
- <sup>28</sup>Cámara Hurtado, M., De Cortes Sánchez Mata, M., Torija Isasa, M., *Frutas y verduras, fuente de salud*. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo, 2003.
- <sup>29</sup>De Carlos, P., *Propiedades antioxidantes del tomate*. Aspectos beneficiosos del licopeno, 2007. [www.informacionconsumidor.com](http://www.informacionconsumidor.com)
- <sup>30</sup>Johnson. E, Hammond R, Yeum, KJ, Qin J, Wang X Castaneda C, Snodderly DM, et Russell R., *Relation among serum and tissue concentrations of lutein and zeaxanthin and macular pigment density*. Am. J. Clin. Nutr, 71:1555-62, 2000.
- <sup>31</sup>Heber, D., Bowerman, S., "Applying Science to Changing Dietary Patterns". American Institute for Cancer Research, *11<sup>th</sup> Annual Research Conference on Diet, Nutrition and Cancer*, 2001.
- <sup>32</sup>Hounsome, N., Hounsome, B., Tomos, D., et Edwards-Jones, G., "Plant Metabolites and Nutritional Quality of Vegetables". *Journal Food of Science*, 2008, vol. 73, no. 4, pp. 48-62.
- <sup>33</sup>Lazzè, M. C., Savio, M., Pizzala, R., Cazzalini, O., Perucca, P., Scovassi, A.I., Stivala, L. A. et Bianchi, L., "Anthocyanins induce cell cycle perturbations and apoptosis in different human cell lines". *Carcinogenesis*, 2004, vol. 25 no. 8 pp.1427-1433.
- <sup>34</sup>Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K. et LaRocca, R.L., "School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18". *Cochrane Database of Systematic Review*, 2013, numéro 2. art. n°: CD007651. DOI: 10.1002/14651858.CD007651.pub2.
- <sup>35</sup>World Health Organization (WHO), *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*, Genève, 2004. Extrait de: [www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)
- <sup>36</sup>Pour des idées et des informations complémentaires: [www.communityplanning.net](http://www.communityplanning.net), [www.peopleandparticipation.net](http://www.peopleandparticipation.net) et <http://ncdd.org/>
- <sup>37</sup>Jensen BB., "A case of two paradigms within health education". *Health Education Research - theory & practice*, 1997, vol. 12, n° 4, pp. 419-428. Y Jensen BB., "Environmental and health education viewed from an action perspective – a case from Denmark". *American Journal of Curriculum Studies*, 2004, vol. 36 n° 4, pp. 405-425.
- <sup>38</sup>Le modèle est défendu et décrit par l'École danoise d'études éducatives. Il a été utilisé dans des programmes éducatifs scolaires dans les domaines de la santé et de la sécurité mis au point conjointement avec P.A.U. Education, comme Shape Up et RoSaCe.
- <sup>39</sup>Ferreira, J.A., "Implementing the IVAC model: lessons from an Australian case", *Health Education Research Theory & Practice*, 1997, vol. 12 no. 4.
- <sup>40</sup>Recommandations figurant dans: "Your Ideas, Your initiatives Teacher Guidelines" élaborées par P.A.U. Education dans le cadre du programme *Safety and Mobility for All*.
- <sup>41</sup>Idée présentée lors du concours Open Ideo: <http://www.openideo.com/challenge/how-might-we-give-children-the-knowledge-to-eat-better/evaluate-shortlist/role-model-chefs-teens-teaching-younger-kids-how-to-cook-and-eat-healthier>
- <sup>42</sup>Idée présentée lors du concours Open Ideo: <http://www.openideo.com/challenge/how-might-we-give-children-the-knowledge-to-eat-better/evaluate-shortlist/student-run-farmers-market->



# Autres références

- .....
- Mayo Foundation for Medical Education and Research, *7 benefits of regular physical activity*, 2014.
  - Gillis, G., Quigley, A., *Taking off the Blindfold: Seeing how literacy affects health, Health literacy in rural Nova Scotia Research Project*, 2004. Extrait de: <http://www.nald.ca/healthliteracystfx/pubs/takngoff/takngoff.pdf>
  - Kwan, B., Frankish, J., Rootman, I., *The development and validation of measures of "health literacy" in different populations*, Institute of Health Promotion Research de l'université de British Columbia et Centre for Community Health Promotion Research de l'université de Victoria, Vancouver, 2006.
  - National Institute of Health. <http://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PA-04-116.html>
  - Nutbeam, D., *Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies in the 21<sup>st</sup> century*, Health Promotion International, 2000, n. 15, pp. 259-267.
  - Rootman, I., "Health Literacy and Health Promotion", *Ontario Health Promotion E-Bulletin*, 2000. Extrait de: [http://www.ohpe.ca/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=175](http://www.ohpe.ca/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=175)
  - Browne, G., Byrne, C., Roberts, J., Gafni, A., Whittaker, S., "When the bough breaks: Provider-initiated comprehensive care is more effective and less expensive for sole support parents on social assistance", *Social Science and Medicine*, 2001, 53(12), pp. 1697-1710.
  - Canadian Council on Learning, *Health Literacy in Canada: A Healthy Understanding*, Ottawa, 2008. Extrait de: [http://www.cpha.ca/uploads/portals/h-l/report\\_e.pdf](http://www.cpha.ca/uploads/portals/h-l/report_e.pdf)
  - NHS, The eat well plate, UK. Retrieved from: <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/eatwell-plate.aspx>
  - Organisation mondiale de la santé (OMS), *Interventions on diet and physical activity: what works: summary report, Genève*, 2009. Extrait de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/summary-report-09.pdf> [consulté en février 2012].
  - Université de Sheffield, *Healthy eating before, during & after pregnancy*, 2004. Disponible à l'adresse suivante: [http://www.shef.ac.uk/pregnancy\\_nutrition](http://www.shef.ac.uk/pregnancy_nutrition)
  - Milne, A., Potter J., Avenell A., *Protein and energy supplementation in elderly people at risk from malnutrition*, 2004.
  - Davies, N., "Promoting healthy ageing: the importance of lifestyle". *Nursing Standard*, 2011, vol. 25, numéro 19, pp. 43-49.
  - Brownie, S. "Why are elderly individuals at risk of nutritional deficiency?", *International Journal of Nursing Practice*, 2006, vol. 12, numéro 2, pp. 110-118.
  - Dowler E, Turner S, Dobson B., *Poverty Bites: Food, Health and Poor Families*. Londres: Child Poverty Action Group, 2001.
  - "Recruitment rates are high, but most weight loss is regained once the intervention has finished", Ginsberg M. *An Appraisal of Workplace Health Promotion*. Londres: British Heart Foundation, 1998.
  - Aguilera Garca, C. M., *Alimentos funcionales. Aproximación a una nueva alimentación*. Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios. Comunidad de Madrid, 2007.
  - FSA (Food Standards Agency), *When You're Pregnant (nutritional advice for pregnant women)*, 2005. Disponible à l'adresse suivante: <http://www.eatwell.gov.uk>

**We  love eating!**  
Bien manger pour être en forme



© Union européenne, 2014

*Les informations et les opinions exprimées dans la présente publication sont celles de l'auteur (P.A.U. Education) et ne correspondent pas nécessairement à l'opinion officielle de la Commission européenne. La Commission ne garantit pas l'exactitude des informations contenues dans le présent guide. Ni la Commission ni aucune personne agissant au nom de la Commission n'est responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce guide.*