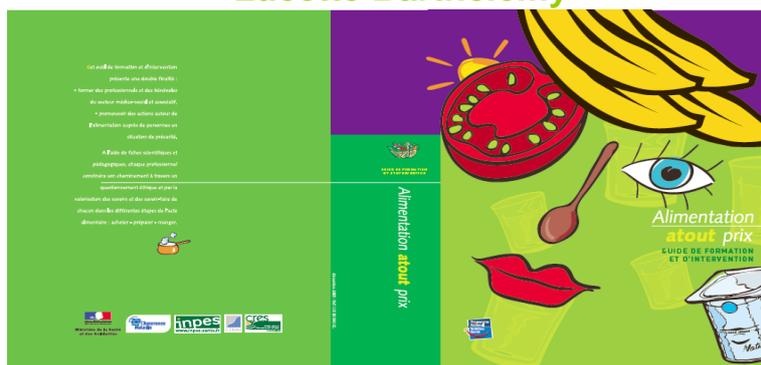


Cette présentation a été effectuée le 18 novembre 2008, au cours de la Rencontre francophone internationale sur les inégalités sociales de santé dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2008. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.

Un classeur de formation et d'intervention pour agir en éducation nutritionnelle pour des personnes en situation de précarité socio-économique

Lucette Barthélémy



Le classeur Alimentation Atout Prix

Une double finalité

- Former des professionnels et des bénévoles du secteur médico-social et associatif
- Promouvoir des actions autour de l'alimentation auprès de personnes en situation de précarité.

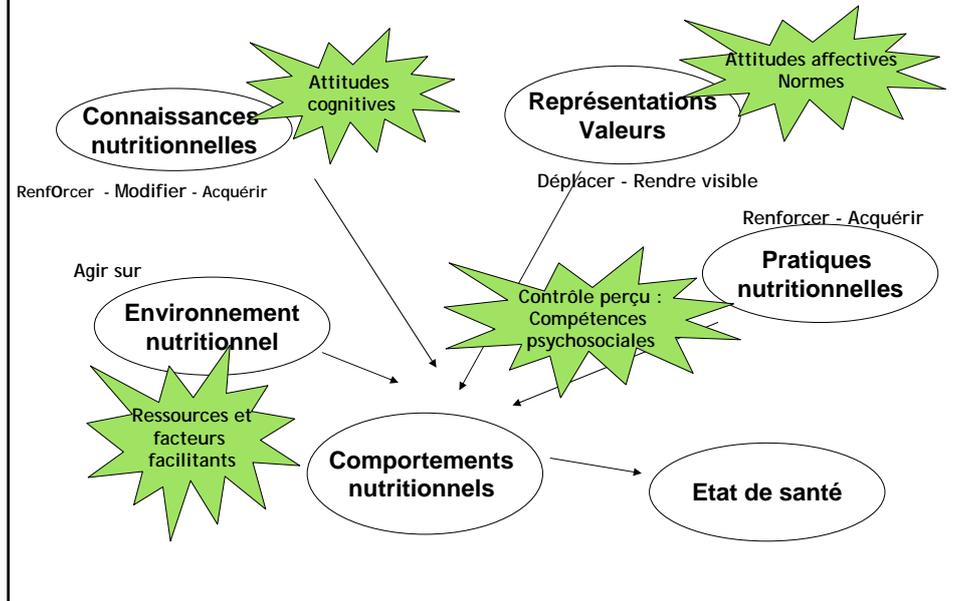
Un préalable :

« L'éducation nutritionnelle. Quelle éthique ? »

Trois chapitres

- Acheter atout prix
- Préparer atout prix
- Manger atout prix

La démarche éducative



Des objectifs éducatifs

Acheter atout prix

Préparer atout prix

Manger atout prix

Chaque chapitre est composé de quatre fiches :

Fiche A -Savoir -être

Faire émerger les représentations et les attitudes (facteurs limitants et facilitants)

Fiche B et C -Savoir

Apporter des connaissances et comprendre

Fiche D -Savoir faire

S'exercer dans des mises en situation et construire ses propres solutions.

L'ensemble constitue une *progression* : *s'interroger, apprendre, comprendre, construire.*

Un exemple concret : autour de la consommation de fruits et légumes

- Les populations de faible statut socio-économique consomment moins de fruits et légumes : en quantité, en fréquence et en variété
- Les habitudes, les représentations, l'approvisionnement, les savoirs faire culinaires et le prix des aliments : des déterminants importants des choix alimentaires

Un exemple concret : autour de la consommation de fruits et légumes

Un budget alimentaire de 4 €/ jour

1€ pour les 5 parts de fruits et légumes

1€ pour les céréales et les féculents

1€ pour les produits laitiers

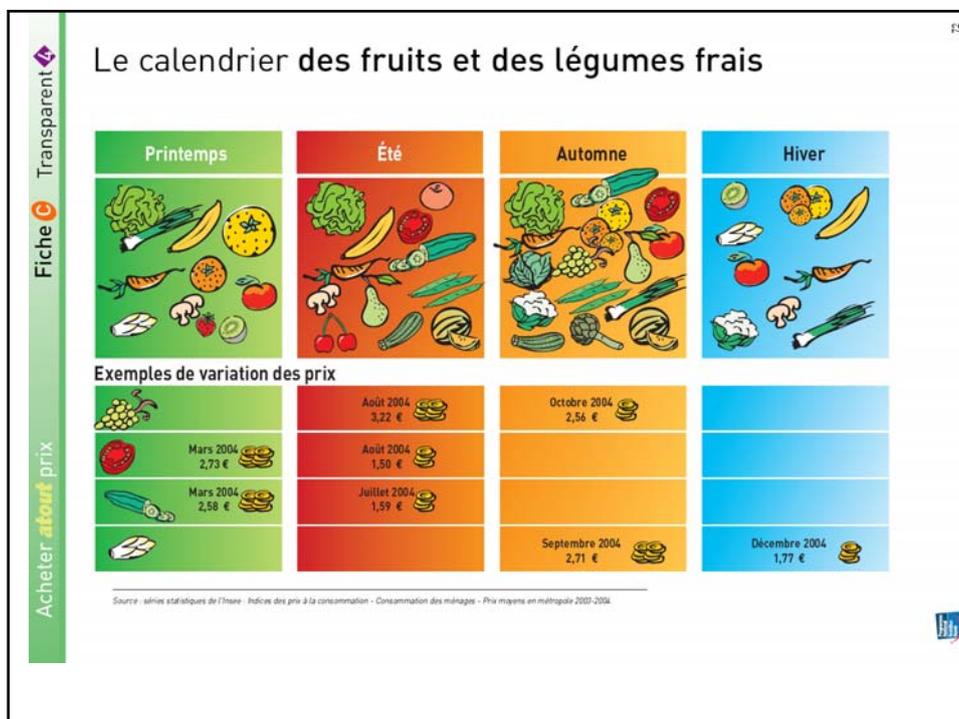
1€ pour la viande, le poisson ou les oeufs



L'approvisionnement en fruits et légumes

Dans le chapitre « Acheter », sont abordées 4 questions

- Les lieux d'achats
- Le coût des fruits et des légumes
- Les différentes formes de présentation : frais ,surgelés, en conserve,déshydratés, jus...
- Le calendrier des fruits et légumes



Des exemples de portions de fruits et de légumes

Personne seule

1 petite endive
1 petite pomme
1 tomate moyenne
1 orange
1 ou 2 carottes
2 clémentines

1 bol de soupe
1/2 à 1 verre de jus de fruit
sans sucre ajouté (100% pur jus)
1 petite assiette de légumes cuits
1 petit bol de salade de fruits

**Pour 1 famille (~4 personnes)**

1 chou vert
1 belle grappe de raisin (environ 400g)
1 salade
1 chou fleur
1 grande boîte de fruits en conserve

1 grande boîte de haricots verts
1 grande boîte de tomates pelées
2 panpiemousses
1/2 sachet de légumes surgelés
1 brique de soupe



5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR POUR L'APPORT DE VITAMINES ET DE FIBRES



La préparation des fruits et légumes

Dans le chapitre « Préparer », sont abordées 4 questions

- Les envies ou d'absences d'envie
- Les équipements culinaires
- L'organisation des repas
- Des préparations culinaires froides, chaudes, salées, sucrées

Préparer **afout** prix Fiche **C** Transparent

Des idées simples de plats

Crus	Crus/Cuits	Cuits
Apéritif • Batonnets à croquer • Au vinaigre • Canapés	Potages, soupes, veloutés • Maison • Commerce • Deshydratisés instantanés • À base de conserves	Chou-fleur • Haricots • Noix • Pommes de terre • Betteraves • Artichauts • Asperges • Fèves • Patrons
Crudité • Carottes • Courgettes • Champignons • Brocolis, Choux-fleur, Choux • Betterave crue • Celeri • Fèves • Algues... • Pommes	Crudités (+) cuitillés • En SALADES • En plats complets	Jardinière : vapeur, sauté • Avec pâtes - légumes aux légumes • Riz - rizotto • Purées • Croquettes • Gratin • Omelettes • Soufflés - Flans • Toasts, tartes, pizzas, rissoles • Cakes • Terrines • Papillottes • Bigorneaux, crêpes • Plats régionaux : choucroute, potée, soupe paysanne, couscous, tagines
Feuilles farcies • Brick • Vigne • Galette de riz • Rouleau de printemps • Nem	Canapés, toasts, tartines, sandwichs Farcis Fondus (type chivoise)	• Sautés • Pâtes • Pizzas • Cakes • Croustilles • Pâtisseries • Desserts
Sauces d'accompagnement de légumes, viande-poisson, canapés • Tapenade : olive • Quacamole : avocat • Caviar : aubergines		
Possibilités • ficelés • morceaux de viande • fruits secs • fromage • sauces variées chaudes ou froides • épices		
Les légumes		

Préparer **afout** prix Fiche **C** Transparent

Des idées simples de plats

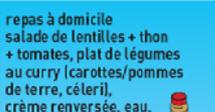
Froid	
Nature • À croquer • Avec fromage blanc ou yaourt • En brochettes	Salade de fruits • Frais • Crus + cuits • Fruits secs
En préparations • Compote : 1 ou plusieurs fruits • Poêlés au sirop : maison ou conserve • Mousse : charlottes • Farcis : pamplemousses	• Terrines • Cakes : avec jus avec morceaux • Couscous aux fruits : semoule - riz • Pain perdu • Bûche - jus ou cocktail • Purée - coeurs - sorbet fruits méisés au lait • Confitures
Froid ou Chaud • Tartines • Croques sucrés • Tartes • Tourtes • Pâte à pain - pizza sucrée • Chaussons	Chaud-tiède • Clafoutis • Crêpes • Gratin - crumbles • Beignets • Fruits poêlés • Paillottes brick • Tagines • Fondue au chocolat • Knaus • Plats sucrés-salés
Possibilités • croustilles • riziottes • fruits secs - fruits secs • épices • légumes	
Les fruits	

La consommation des fruits et légumes

Dans le chapitre « Manger », sont abordées 4 questions:

- Les motivations à manger
- Les goûts et l'importance des sens
- Les rythmes alimentaires
- Des journées alimentaires

Un exemple de journée

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
Fiche Transparent Manger autour prix	café noir pain/beurre emmental fruit 	repas à emporter sandwich (tomate, mayonnaise, thon), yaourt, pomme, eau 		velouté de potiron 
	pain + beurre, lait chocolaté 	cantine : carottes râpées, poulet + macédoine de légumes, 1 yaourt aux fruits, eau, pain 	lait, pain + chocolat, pomme 	gnocchis gratinés 
	thé, pain, fromage blanc jus de fruit 	repas à domicile salade de lentilles + thon + tomates, plat de légumes au curry (carottes/pommes de terre, céleri), crème renversée, eau, pain 		pain 
	lait, pain + beurre, compote de pommes 		lait, pain + chocolat 	coupes de fruits 

Une démarche qualité en nutrition

- Approche globale alimentation et activité physique
- Acte alimentaire avec une triple dimension: biologique, hédonique, social
- Chaîne alimentaire: approvisionnement, préparation et rythme
- Démarche positive en nutrition : satisfaction et diversité nutritionnelle, plaisir et convivialité