

Photo-Alimentation



Outil d'intervention

en

Éducation pour la santé



Comité Départemental d'Éducation pour la Santé
Charente-Maritime - La Rochelle

Comité Régional d'Éducation pour la Santé
Poitou-Charentes - Poitiers

Department of Community Health and Epidemiologie,
Dalhousie University - Halifax, Canada

Institut Pasteur de Lille
Lille

PHOTO-ALIMENTATION

- Livret d'accompagnement -

Sommaire

Présentation	p. 5
Éléments de définition du concept de représentation	p. 6
Pour une réflexion éthique préalable	p. 7
De la promotion de la santé alimentaire... ...à l'éducation pour la santé alimentaire	p. 8
Points de repères sur l'équilibre alimentaire	p. 10
Une journée bien équilibrée	p. 13
Mode d'emploi de l'outil Photo-Alimentation	p. 14
Remerciements et contacts	p. 18

« Dans le domaine de l'alimentation, s'appuyer sur une théorie individualiste est en contradiction totale avec la notion de modèle alimentaire et risque de conduire à la construction de messages totalement contre-productifs. La conception d'un mangeur libre de ses choix et seul devant ses aliments est totalement réductionniste. »

Jean-Pierre Poulain, *Manger aujourd'hui – Attitudes, normes et pratiques* – , Paris, Privat, 2001, p. 196

Présentation

L'outil **Photo-Alimentation** est un support d'animation destiné à des actions de prévention en alimentation.

A partir de photographies, il facilite la mise en mots des représentations* liées à l'alimentation et permet de prendre conscience des positionnements personnels et de les travailler.

Cet outil procède d'une approche globale de l'alimentation et non pas d'une volonté de modifier les pratiques alimentaires des individus afin de les rendre conformes à la norme nutritionniste. L'alimentation est ici appréhendée en tant que comportement humain : elle ne peut être réduite à sa seule dimension physiologique. « Se nourrir, ce n'est pas seulement répondre à un besoin biologique, c'est aussi traduire une identité culturelle, sociale, affective... »¹.

* voir définitions page suivante

¹ M. le Premier ministre, extrait du discours de clôture des États généraux de l'alimentation (2001).

Éléments de définition du concept de représentation

Par « représentations » on entend généralement les créations d'un système individuel ou collectif de pensée qui ont une fonction médiatrice entre le « percept » (produit des organes des sens) et le concept (idée générale et abstraite).

Voici quelques éléments pour compléter cette définition :

« ... les contenus de représentation agissent comme des " grilles de lectures ", et des " guides d'action " » (D. Jodelet, *Les représentations sociales, regard sur la connaissance ordinaire*, in *Sciences Humaines* n° 27, avril 1993.)

«... par les représentations, la personne se donne des modèles explicatifs, des codes qui autorisent chacun à trouver un sens et à donner une signification au monde qui l'entoure» S. Moscovici, *Des représentations collectives aux représentations sociales*, in Jodelet D., *Les représentations sociales*, Paris, PUF, 1989.

« Il s'agit d'une forme de connaissance, socialement élaborée et partagée, ayant une visée pratique et concourant à la construction d'une réalité commune à un ensemble social. [...] On reconnaît généralement que les représentations sociales, en tant que système d'élaboration régissant notre relation au monde et aux autres, orientent et organisent les conduites et les communications sociales [...], la diffusion de connaissance, le développement intellectuel et collectif, la définition des identités personnelles et sociales, l'expression des groupes et les transformations sociales. » D. Jodelet (Ed.), *Les représentations sociales*, Paris, PUF, 1989.

Pour une réflexion éthique préalable...

L'outil **Photo-Alimentation** est un support des méthodes interactives et participatives. De ce fait, son utilisation impose au professionnel une démarche réflexive sur ses valeurs, ses principes et ses représentations qui peuvent être autant de freins à la libre expression et la créativité des personnes. Le schéma ci-après propose quelques pistes en ce sens.



De la promotion de la santé alimentaire...

La promotion de la santé, telle que définie par la Charte d'Ottawa (1986), prend en compte l'ensemble des facteurs qui influencent les comportements.

Ainsi, l'acte alimentaire doit être pris dans sa globalité et sa complexité : l'individu n'est pas, loin s'en faut, un « libre mangeur », maître de ses choix (voir tableau page suivante).

« La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la « santé » comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie. Il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être. » (Charte d'Ottawa)

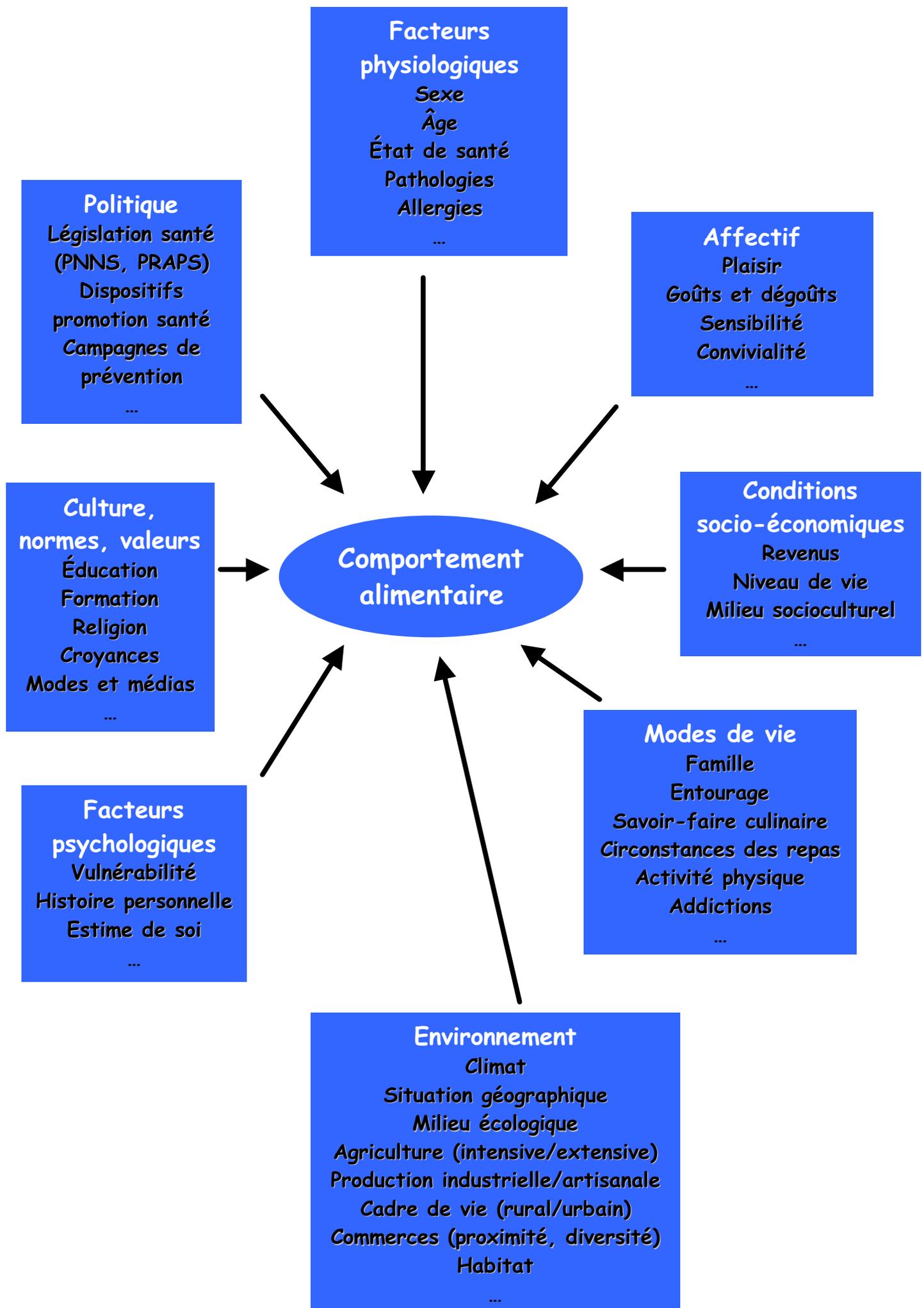
...A l'éducation pour la santé alimentaire.

L'éducation pour la santé permet à l'individu de prendre conscience des facteurs qui pré-déterminent son comportement alimentaire et, par suite, de développer des choix adaptés et d'agir de manière favorable sur son environnement.

L'éducation pour la santé désigne « tout ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incitent les gens à :

- vouloir être en bonne santé
- savoir comment y parvenir
- faire ce qu'ils peuvent, individuellement et collectivement, pour conserver la santé
- recourir à une aide en cas de besoin.

Cette définition souligne l'importance de créer des conditions qui favorisent chez l'individu la capacité de prendre des décisions concernant sa propre santé. » (OMS, 36^{ème} Assemblée Mondiale, 1983)



Points de repères sur l'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire repose sur trois principes fondamentaux :

- il n'y a pas de mauvais aliments, et donc pas d'interdit (sauf allergie ou intolérance documentée). Seuls les excès (par excès ou par insuffisance !) sont nocifs ;
- il n'y a pas d'aliment parfait (sauf le lait maternel !). Il faudra donc une grande variété alimentaire pour couvrir tous les apports conseillés ;
- il n'y a pas d'aliment indispensable (seuls les nutriments sont indispensables) mais par contre, il ne faut pas supprimer une catégorie d'aliments dans sa totalité, d'où la nécessité de groupes d'aliments.

Equilibrer son alimentation n'est pas très compliqué : un peu de bon sens, quelques connaissances, l'envie de prendre soin de soi ... et le tour est joué !

Les groupes d'aliments

Les aliments contiennent des nutriments. Ce sont des éléments qui contribuent à fournir de l'énergie (glucides, lipides), à fabriquer les tissus musculaires, osseux ... (protéines), à protéger et entretenir le bon fonctionnement de l'organisme (vitamines, minéraux et oligo-éléments).

Les groupes d'aliments permettent de classer les aliments. Toute classification est arbitraire. La classification en 9 groupes utilisée ici est conçue dans une vocation pédagogique et de santé publique. D'autres classifications existent ou sont envisageables.

La connaissance de ces groupes constitue le point de départ pour équilibrer les repas.

Groupe 1

Aliments riches en protéines et en lipides : viandes, volailles, fromages fermentés*, charcuteries, œufs, abats.

* Les fromages fermentés sont très proches des produits carnés pour ce qui est des nutriments qui posent « problème » actuellement en France, comme les graisses saturées et les protéines animales consommées en excès : les associer au même repas (en proportion significative) fait double emploi.

Groupe 2

Produits de la mer* (contiennent principalement des protéines et du sel pour les fruits de mer) : poissons, crustacés, mollusques, coquillages.

* Les produits de la pêche sont distingués du groupe précédent car ils ne sont pas identiques sur un point : la quantité et surtout la qualité des graisses. L'un ne peut pas être indifféremment consommé à la place de l'autre. De ce fait, on peut aussi conseiller d'associer poisson et fromage (2 groupes différents).

Groupe 3

Légumes, fruits, jus de fruits « pur jus » (tomate, salade, poireau, aubergine, haricot vert, pomme de terre* ; orange, fraise, banane, raisin ...). Ils contiennent des fibres, de l'eau, des vitamines, (C, B9...), des minéraux, et des glucides (fruits).

* La pomme de terre fait partie de ce groupe (et non pas de celui des féculents - G. 4 -). D'un point de vue botanique et nutritionnel, elle est proche des légumes racines comme le navet, la betterave et la carotte. Elle apporte de la vitamine C et peut être prise en compte dans le message « 5 fruits et légumes par jour ».

Groupe 4

Céréales et légumineuses : blé et dérivés, pain, farine, semoule, riz, orge, avoine, maïs, haricots, lentilles, pois, soja ... Ces aliments contiennent des glucides complexes, des protéines*, des fibres et de la vitamine B1, surtout si la céréale est complète.

* Ils apportent des protéines végétales en quantité significative et permettent une réduction des aliments sources de protéines animales, à la différence de la pomme de terre très pauvre en protéines.

Groupe 5

Produits laitiers : lait, yaourts, fromage blanc, petits-suisses, crèmes desserts* ... Ces aliments sont riches en eau, en protéines et en calcium. Natures, ils ne contiennent pas de sucre. Lorsqu'ils sont sucrés, aromatisés ou aux fruits, la quantité de sucre peut être assez élevée.

* Le fromage ne fait pas partie de ce groupe car il est 5 à 15 fois plus gras que la plupart des autres produits laitiers. S'il n'est pas conseillé de manger viande et fromage au même repas, par contre viande et laitage peuvent être associés. D'autre part, en distinguant le fromage, le message « Trois produits laitiers par jour » est plus clair (→ un seul fromage fermenté par jour).

Groupe 6

Les corps gras : huiles, graisses animales*, beurre et margarines... Ces aliments sont essentiellement composés de lipides et contiennent des vitamines A, E et D.

* L'opposition entre graisses d'origine animale (mauvaises !) et graisses d'origine végétale (bonnes !) n'est pas fondée. Cela dépend des acides gras : leur distribution dans les aliments est très complexe, mais tous sont importants pour l'équilibre alimentaire.

Groupe 7

Fruits oléagineux* : noix, noisettes, cacahuètes, amandes, olives ... Fruits riches en lipides, en protéines et en vitamine E.

* Ce groupe est à distinguer

1. des corps gras (G. 6), car ils n'ont pas le même usage ;
2. des fruits non lipidiques (G. 3), y compris des fruits secs (raisins, abricot, figue ...) puisque ceux-ci sont seulement déshydratés.

Groupe 8

Confiseries, pâtisseries, biscuits, boissons sucrées (sodas, jus de fruits, sirops...), desserts sucrés (glaces et sorbets, mousses ...)*.

* C'est un groupe disparate. Cependant, ces aliments sont riches en sucre et en lipides (biscuits, pâtisseries et desserts) : ils sont très énergétiques (lipides ou glucides). Leur consommation doit être réduite.

Groupe 9

Boissons alcooliques (vin, bières, cidres, liqueurs ...) et alcoolisées (panachés, cocktails)*. Outre l'alcool, ces boissons peuvent contenir des quantités non négligeables de sucre.

* Dans un objectif de santé publique, les boissons alcooliques et alcoolisées doivent être distinguées des autres boissons.

L'eau est la seule boisson indispensable. Il est conseillé de boire au moins un litre d'eau pure par jour, à cela s'ajoute d'autres boissons (0,5 l/j) telles que le thé, le café, les tisanes ...

Une journée bien équilibrée

Le petit déjeuner

- un apport de glucides complexes (le pain est l'aliment idéal),
- un produit laitier,
- une boisson,
- un fruit si possible.

Le déjeuner

- un apport de protéines suffisant (viande, volaille, poisson ...),
- un aliment riche en glucides complexes (riz, semoule, lentilles ...),
- un légume et/ou un fruit,
- un produit laitier,
- du pain.

Le dîner

- semblable au déjeuner, en évitant la viande si elle était présente le midi.

Recommandations

- ◆ 5 portions de fruits et de légumes dans la journée.
- ◆ Huiles d'assaisonnement conseillées quotidiennement (colza, soja ...).
- ◆ Corps gras pour les cuissons à limiter.
- ◆ Eau à tous les repas... et en dehors !

Mode d'emploi de l'outil Photo-Alimentation

1. Présentation

L'outil **Photo-Alimentation** est un outil d'animation qui permet l'expression individuelle et collective autour du thème de l'alimentation. Il est composé de 55 photographies présentant des individus, des scènes de la vie quotidienne, des lieux et espaces de vie, des situations...

2. Finalités

L'outil **Photo-Alimentation** n'est pas une fin en soi. **C'est un instrument qui va permettre d'« alimenter » un projet de prévention ou d'éducation pour la santé** : réaliser une unique séance avec cet outil n'a que peu de sens.

3. Objectifs

L'outil **Photo-Alimentation** est directement inspiré du Photolangage®. Il en reprend les objectifs en les orientant sur la thématique santé-alimentation. Ce support interactif facilite l'émergence des représentations individuelles et collectives liées à l'alimentation. Il permet à chacun de les penser, de les verbaliser puis de les exprimer face à un groupe. Ces représentations sont ensuite partagées et confrontées. Un travail de construction/déconstruction de l'acte alimentaire peut alors commencer.

4. Cadre matériel

Prévoir une salle avec deux espaces : un premier espace où poser les photos (une table autour de laquelle le groupe peut se déplacer) et un second pour les échanges et le débat (les chaises sont disposées en cercle, par exemple). Prévoir un support permettant la restitution de la production du groupe : paperboard, tableau, post-it.

5. Déroutement et méthodes

Préambule

L'animateur rappelle le contexte de l'intervention, la méthode d'animation, l'organisation du cadre matériel et les règles² qui régissent les échanges.

Étape 1 : Le choix des photos

L'animateur dispose sur une table l'ensemble des photographies. Il énonce la consigne générale qui va présider au choix des photographies.

Exemples : « Parmi ces photos, choisissez la photo qui, pour vous, représente le mieux l'alimentation » ; « Parmi ces photos, choisissez celle qui, pour vous, représente quelque chose d'important par rapport à l'alimentation » ; « Parmi ces photos, choisissez celle qui, pour vous, représente la « bonne » et/ou la « mauvaise » santé alimentaire ».

Enfin, il complète cette consigne générale par les indications suivantes :

- Il n'y a ni bon, ni mauvais choix ;
- Ne pas prendre la photo mais simplement retenir son numéro ;
- Maintenir son choix initial, même si d'autres personnes font le même choix.

Étape 2 : La description des photos et l'argumentation

Une fois les choix terminés, chacun à tour de rôle prend la photo, la décrit et explique aux autres pourquoi il l'a choisie. L'animateur rappelle qu'il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse et veille à ce que les débats spontanés ne perturbent pas l'expression de chacun.

² Écoute positive, empathie, respect de ce qui est dit, attitude non-jugeante, confidentialité...

Étape 3 : Le repérage et la collecte des mots-clés

Plusieurs possibilités s'offrent à l'animateur :

1. il choisit lui-même un ou plusieurs mots-clés dans ce que chacun a dit ;
2. chaque participant propose un ou plusieurs mots-clés qui résument ses propos, l'animateur se gardant la possibilité d'inclure ou non d'autres mots pour « nourrir » le débat ultérieur ;
3. toute autre méthode que l'animateur créatif juge pertinente...

Quelle que soit la méthode retenue, à la fin de l'exercice, l'animateur présente au groupe l'ensemble des mots-clés en les inscrivant sur un paperboard, un tableau ou des post-it.

Étape 4 : L'exploitation de la production du groupe

Ici encore, plusieurs possibilités :

1. demander au groupe de rassembler les différents mots-clés en grandes catégories, puis de nommer ces catégories ;
2. répartir les mots-clés selon les grands groupes de déterminants de la santé alimentaire (cf. schéma p. 9) ;
3. toute autre méthode que l'animateur créatif juge pertinente...

A partir de ce matériau, commence le travail de construction/déconstruction de l'acte alimentaire : analyse, prise de recul par rapport à ses représentations et ses comportements, réflexion collective, débats...

6. La question de la participation de l'animateur

Il n'y a pas de règle en la matière : c'est à l'animateur de choisir la situation qui lui convient le mieux. En participant, il abandonne son statut privilégié : le caractère démocratique de l'exercice est renforcé (équivalence des positions et des avis). Cependant, il est préférable que l'animateur ne prenne la parole ni en premier (risque de freiner, ou même de bloquer, l'expression des autres), ni en dernier (risque de conclure et donc de fermer le débat).

7. Difficultés

Le principe projectif de l'outil **Photo-Alimentation** peut libérer certains affects forts et douloureux, mais aussi favoriser le récit de vécus et d'expériences difficiles. L'animateur doit alors être capable de maîtriser ces situations afin que l'exercice puisse continuer dans de bonnes conditions.

D'autre part, la dynamique propre au groupe peut brider sa production : l'animateur doit s'assurer que tous s'expriment, que les temps de parole soient équivalents, que la règle de non-jugement soit appliquée, que les confrontations soient respectueuses et constructives...

Nous tenons à remercier

M. Patrice COLOMBO (Président du CODES 17)
et M. Éric-Pascal SATRE (Président du CRES-CODES 86)
pour leurs encouragements,
ainsi que la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Charente Maritime
pour son soutien financier.

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter les auteurs
de l'outil « Photo-Alimentation » :

Catherine FLORA
CODES 17
codes.17@voila.fr

Docteur Christine JOFFRES
Department of Community Health and Epidemiologie, Dalhousie University, Halifax, Canada
christine.joffres@dal.ca

Docteur Michel JOFFRES
Department of Community Health and Epidemiologie, Dalhousie University, Halifax, Canada
michel.joffres@dal.ca

Bruno CLEMENT
CRES-CODES 86
bruno.clement.cres.pch@wanadoo.fr

Jean-Michel LECERF
Institut Pasteur de Lille
jean-michel.lecerf@pasteur-lille.fr

Sylvie BAL
Institut Pasteur de Lille
sylvie.bal@pasteur-lille.fr