

# *Alimentation* **atout prix**

CLASSEUR DE FORMATION  
ET D'INTERVENTION

# Les Auteurs

**Lucette Barthélémy** - Diététicienne de Santé Publique - Professionnel en éducation à la santé  
*Collège régional d'éducation à la santé de Lorraine*

**Christine Binsfeld** - Chargée de projet en éducation pour la santé  
*Comité départemental d'éducation pour la santé de Meurthe-et-Moselle*

**Annie Moissette** - Conseillère en économie sociale et familiale - Présidente de l'association des professionnels en Économie Sociale et Familiale  
*Région Lorraine (association membre de "France ESF")*

## Comité scientifique national

**Claude Bouchet** - Directeur  
*Comité régional d'éducation pour la santé de Rhône-Alpes*

**Omar Brix** - Médecin épidémiologiste  
*Comité Français d'Éducation pour la Santé (CFES)*

**Geneviève Le Bihan** - Nutritionniste  
*Comité régional d'éducation pour la santé de Languedoc-Roussillon*

**Claude Michaud** - Nutritionniste  
*Comité départemental d'éducation pour la santé du Doubs*

## Des équipes de travail

### ■ Pour la conception des chapitres

**Monique Franchise** - Conseillère en économie sociale et familiale

**Simone Richit** - Conseillère en économie sociale et familiale

**Annie Thouvenin** - Diététicienne  
*Centre Alcoologie - Hôpital Fournier - Nancy*

**Marion Weisbrod** - Diététicienne  
*Centre de Médecine Préventive - Vandœuvre-lès-Nancy*

### ■ Pour la partie *Éthique*

**Claude Bouchet** - Directeur  
*Comité régional d'éducation pour la santé de Rhône-Alpes*

**Marylou Mousselin** - Conseillère en économie sociale et familiale - Formatrice  
*Centre national d'enseignement à distance (Cned)*

**Agnès Vergnès** - Conseillère en économie sociale et familiale - Formatrice  
*Centre national d'enseignement à distance*

*Et toutes les personnes ayant participé à la conception et à l'évaluation de cet outil, en particulier à Montpellier, Grenoble, Laval.*

### ■ L'actualisation du classeur (2005)

**Brigitte Coudray** - Diététicienne - *Cerim*

**Nicole Darmon** - Responsable de l'équipe nutrition et précarité au sein de l'unité de recherche en épidémiologie nutritionnelle  
*Inserm - Cnam - Inra*

**Christelle Duchène** - Chargée de mission Dicop - *Institut national de prévention et d'éducation pour la santé - Inpes*

**Elysabeth Gallet** - Responsable d'une épicerie sociale  
*Secours Catholique - Paris*

**Susanna Henriquez** - Chargée de mission pauvreté et précarité  
*Secours Populaire - Paris*

**Bruno Housseau** - Chargé de mission Dicop  
*Inpes*

**Anne-Sophie Mélard** - Chargée d'édition Dired  
*Inpes*

**Véronique Plichon** - Chargée d'étude promotion éducation pour la santé  
*Croix-Rouge Française*

**Dominique Poisson** - Responsable du programme "alimentation et précarité"  
*Centre de recherche et d'information nutritionnelles - Cerim*

**Marie-Jo Rozière** - Chargée des relations des banques alimentaires et associations/partenaires  
*Fédération française des Banques alimentaires*

**Dr Béatrice Sénémaud** - Programme national nutrition-santé  
*Direction générale de la santé - DGS*

**Anne Sizaret** - Documentaliste Direction des affaires scientifiques - Das - *Inpes*

**Isabelle Vincent** - Directrice adjointe Direction de la communication et des outils pédagogiques  
*Dicop - Inpes*

**Remerciements à Christine Ferron et Cécile Fournier pour leur relecture de la partie *Éthique*.**

# Préface

Malgré un contexte de profusion alimentaire, l'accès pour tous à une alimentation satisfaisante, permettant d'atteindre un état nutritionnel favorable à la santé, est encore loin d'être assuré en France. Les inégalités sociales et la précarité génèrent en effet d'importantes disparités en matière de comportements alimentaires et de risques nutritionnels.

Ceci pour de multiples raisons : insuffisance des ressources financières qui limite l'accès à une large gamme d'aliments, isolement et perte du lien social, effacement des repères vis-à-vis des autres et de soi-même, influence des publicités alimentaires en lien avec la recherche d'appartenance à la société de consommation, manque d'information, méconnaissance des conséquences de l'alimentation sur l'état de santé ou encore tout simplement désintérêt pour ces questions du fait d'autres préoccupations plus prioritaires.

Certaines personnes sont plus que d'autres exposées à ces difficultés ; plusieurs enquêtes ont montré les conséquences d'une alimentation dont les choix sont dictés par le principal souci d'une subsistance au quotidien, privilégiant les produits bon marché considérés comme nourrissants c'est à dire riches en sucres et en matières grasses, exposant progressivement à des carences et au surpoids.

De ce fait, les personnes en situation de précarité économique présentent plus de déficiences vitaminiques et minérales que les autres et sont davantage touchées par l'obésité.

C'est pourquoi, réduire la fréquence de la dénutrition ou de l'obésité ainsi que celle des déficiences vitaminiques et minérales chez ces populations fait partie des objectifs du Programme national nutrition-santé (PNNS), programme mis en place depuis 2001 par le ministère de la Santé.

Dans le même sens, le ministère délégué à l'intégration, à l'égalité des chances et à la lutte contre l'exclusion a lancé depuis deux ans le Programme "Alimentation et insertion" dont l'objectif est de promouvoir une alimentation favorable à la santé, plaisante, accessible et vecteur de lien social auprès des personnes accueillies dans les structures d'aide alimentaire.

Travailler sur l'alimentation avec ces personnes ne peut se réduire à la seule considération de la qualité nutritionnelle de leurs apports alimentaires.

En effet, prendre un repas n'est pas seulement un acte utilitaire, guidé par un besoin physiologique à satisfaire. C'est souvent aussi un moment que l'on a plaisir à partager, où peuvent s'exercer des formes d'échanges voire de solidarité sociale. Or, en raison des multiples contraintes et difficultés sociales, psychologiques et matérielles auxquelles elles sont confrontées, l'alimentation de nombreuses personnes en situation de précarité est trop rarement associée aux notions de plaisir et de convivialité tant valorisées à l'heure actuelle.

Face à des situations d'isolement, de difficultés intra familiales, de manque de ressources, de dévalorisation personnelle, le travail d'éducation peut s'appliquer dans le champ de la nutrition en restituant l'estime de soi, l'initiative, l'innovation dans des gestes quotidiens, et il constitue donc un domaine d'intervention à privilégier.

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), le Centre de recherche et d'information nutritionnelles (Cerin) et leurs partenaires<sup>1</sup> travaillent, depuis plusieurs années, sur les possibilités d'agir en éducation pour la santé sur l'alimentation des personnes en situation de précarité socio-économique.

Ils ont élaboré différents documents destinés aux professionnels du champ de la santé et du secteur social ainsi qu'aux bénévoles d'associations caritatives. Parmi ces productions, l'outil *Alimentation atout prix* a été conçu à la fois comme un document destiné à former ces acteurs et comme un outil d'intervention directement utilisable par les professionnels et les bénévoles avec les personnes démunies.

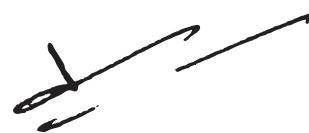
La réactualisation de ce classeur en lien avec la Direction générale de la santé (DGS) s'inscrit dans la continuité de ces actions ainsi que dans la déclinaison du PNNS (mise en conformité du contenu du classeur avec les messages et objectifs de ce programme).

Cet outil apporte quelques éléments de réponses à la problématique "alimentation et précarité" en contribuant à faire de la préparation et du partage des repas un moment fort de promotion de bien-être pour les personnes, dans leur environnement social et familial.



P. CHAUMONT

Directeur du Cerin  
(Centre de recherche  
et d'information nutritionnelles)



P. LAMOUREUX

Directeur Général de l'Inpes (Institut  
national de prévention et d'éducation  
pour la santé)

<sup>1</sup> Collège régional d'éducation pour la santé de Lorraine, professionnels des associations d'aide alimentaire et conseillères sociales et familiales.

# Sommaire

L'outil sous toutes ses formes	6
Ressources documentaires	15

## ✓ Éducation nutritionnelle. **Quelle éthique ?**

### Avant propos

1*	Première situation	19
2	Deuxième situation	20
3	Troisième situation	21
4	Quatrième situation	22

<b>Autour d'une réflexion éthique</b>	23
---------------------------------------	----

## ✓ Acheter **atout** prix

<b>Fiche A : Les manières d'acheter</b>	31
---	----

1	Des contenants	C1*	Parcours d'un consommateur
2	Des manières de faire ses courses		

<b>Fiche B : Les achats alimentaires : variété et quantité</b>	38
--	----

1	Des aliments
2	Des familles d'aliments
3	Répartition de la consommation de chaque famille d'aliments dans une journée
4	Courbe des repères
5	Des exemples de portions équivalentes de fruits et de légumes
6	Des exemples de portions de viandes, poissons et œufs
7	Pour remplacer la viande, le poisson ou les œufs de temps en temps
8	Des exemples de portions de produits laitiers
C1	Une journée alimentaire de nourrisson

<b>Fiche C : Le coût des aliments</b>	59
---------------------------------------	----

1	Les groupes d'aliments dans le budget	5	Le coût d'une portion de viande, poisson ou œuf
2	Les aliments "super-plus"	6	Le coût des produits laitiers
3	Le coût des fruits et des légumes	7	Le coût des boissons
4	Le calendrier des fruits et des légumes	C1	La lecture des étiquettes

<b>Fiche D : La liste d'achats</b>	77
------------------------------------	----

1	Qu'achetez-vous pour 3 jours - personne seule ?
2-3	Listes d'achats pour une personne seule pour 3 jours
4	Qu'achetez-vous pour 1 journée - famille de 5 personnes ?
5-6	Listes d'achats pour une famille de 5 personnes

\* Les chiffres indiquent les numéros des transparents pédagogiques ; les C1, C2, ... indiquent les numéros des transparents complémentaires.

## ✓ Préparer **atout** prix

### Fiche A : Envie - Pas envie \_\_\_\_\_ 91

- 1\* Préparer à manger
- 2 Envie et pas envie

### Fiche B : Les équipements \_\_\_\_\_ 97

- 1 Des équipements en cuisine C1\* Le froid et la conservation des aliments
- 2 Le minimum d'équipement

### Fiche C : Des préparations simples et agréables \_\_\_\_\_ 104

Des idées simples de plats :

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1 Des bases                       | 8 Les fruits          |
| 2 Les œufs                        | 9 Les pommes          |
| 3 Les légumes secs                | 10 Les épices         |
| 4 Le thon et poissons en conserve | 11 Un menu à réaliser |
| 5 Le bœuf en gelée                | 12 Une organisation   |
| 6 Lait, yaourt, fromage           | C1 Les sandwiches     |
| 7 Les légumes                     |                       |

### Fiche n° D : Des repas prêts à l'heure \_\_\_\_\_ 125

- 1 Un repas de midi prêt à l'heure
- 2 À table !

## ✓ Manger **atout** prix

### Fiche A : Pourquoi je mange ? \_\_\_\_\_ 129

- 1 Pourquoi je mange ?
- 2 Manger c'est aussi...

### Fiche B : Les goûts \_\_\_\_\_ 135

- |                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1 J'aime - Je n'aime pas           | C1 Des mots pour le dire |
| 2 Cinq sens pour savourer la pomme |                          |
| 3 Le pain dans tous ses sens       |                          |

### Fiche C : Les rythmes \_\_\_\_\_ 145

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1 Différentes journées alimentaires | C1 Petit déjeuner                |
| 2 Des rythmes de repas              | C2 Goûters                       |
| 3 Une journée à construire          | C3 Plan alimentaire hebdomadaire |

### Fiche D : Des menus pour tous les goûts \_\_\_\_\_ 155

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1 Trois jours à construire | 4 Un exemple de journée    |
| 2 Trois jours de menus     | 5 Quel mangeur êtes-vous ? |
| 3 Une histoire de famille  |                            |



# L'outil sous toutes ses formes

## I - Une présentation

La structure générale du classeur est organisée en quatre parties :

**Préalable : Éducation nutritionnelle.  
Quelle éthique ?**

**Chapitre 1 : Acheter atout prix**

**Chapitre 2 : Préparer atout prix**

**Chapitre 3 : Manger atout prix**

### Le préalable éthique

Ce préalable propose une réflexion sur les références culturelles qui doivent être prises en compte dans un cadre d'éducation nutritionnelle.

Il s'agit d'appréhender nos propres références ainsi que celles des publics démunis pour mieux comprendre nos comportements. La réflexion éthique est un éclairage supplémentaire en vue de construire des axes d'actions plus appropriés.

Pour illustration, quatre situations ont été envisagées, situées dans un cadre d'action. Chacune d'elle est présentée sur un transparent. Différentes possibilités sont proposées décrivant les attitudes possibles. La discussion peut s'engager autour des choix de chacun.

Au regard de nos pratiques, une réflexion peut se construire sur nos réactions, nos façons d'agir face aux besoins et demandes du public.

### Les chapitres atout prix

L'outil comprend trois chapitres : Acheter - Préparer - Manger. Chaque chapitre est composé de quatre types de fiches.

### Les fiches en objectifs

- **Fiche A** : elle a pour finalité de faire émerger les représentations et les attitudes.
- **Fiche B et C** : il s'agira de choisir, de répartir, de repérer ou de comparer des données illustrées en dessins ou en symboles.
- **Fiche D** : elle est constituée d'exercices de mise en situation synthétisant les éléments développés dans les fiches précédentes.

### Les fiches en présentation

Selon les fiches, le nombre de pages est variable. Chaque fiche est constituée de deux supports :



- **des pages de texte comportant** :
  - des éléments de connaissance avec la finalité, les éléments de réflexion et les informations théoriques
  - le descriptif, la présentation pédagogique des transparents et leur mode d'emploi
- **des transparents couleurs** :
  - transparents pédagogiques
  - transparents complémentaires

### Le visuel des fiches

- la finalité apparaît après chaque titre
- le texte présente la synthèse des éléments de réflexions et de connaissances autour du thème
- le mode d'emploi des transparents comprend :
  - une liste récapitulative



### Les transparents

- le premier paragraphe décrit le contenu
- le second présente le rôle de l'animateur
-  propose des questions
-  signale les étapes d'action

## II - Des spécificités

### Particularités de la population

Les personnes en situation de précarité ne représentent pas un groupe homogène dans leurs caractéristiques socio-économiques, culturelles et démographiques.

Dans cette diversité, certains éléments sont communs et il est important d'en tenir compte lors des actions menées.

### La dimension du temps

Gérer l'alimentation avec un budget restreint nécessite une planification des achats ainsi qu'une organisation dans les prévisions. L'inactivité, les difficultés sociales, les rythmes et les repères différents, la fragilité de l'état de santé et la déprime, influencent la perception du temps.

Les personnes en situation de précarité vivent souvent au jour le jour, avec des regrets et des amertumes du temps passé et des difficultés à se projeter dans l'avenir.

Avant de travailler sur l'avenir et de prévoir des achats, il sera important de s'inscrire dans le présent pour réintroduire des repères et des rythmes.

Le temps sera également nécessaire pour créer la confiance, comprendre les difficultés, trouver en groupe des solutions adaptées à chaque personne.

### L'écrit et la communication

La situation d'achat nécessite de savoir lire les étiquettes des produits et de savoir compter pour apprécier les prix de revient. Des situations d'illettrisme se rencontrent plus souvent chez les personnes en situation de précarité.

Utiliser une communication par l'image, apprendre à se servir d'une calculatrice peuvent être des moyens pédagogiques pour rendre l'information accessible au plus grand nombre.

### Les privations

Le manque permanent dans une société d'abondance est très difficile à supporter.

Des personnes préféreront peut-être en début de mois se faire plaisir dans l'alimentation lorsque l'argent des prestations arrive, quitte à se priver le reste du mois ou à manger toujours les mêmes aliments. N'est-ce pas quelque chose d'humain, de logique et peut-être de nécessaire pour pouvoir supporter le manque ?

Des parents préféreront acheter à leur enfant un pain au chocolat chaque matin pour l'école et se priver pour éviter qu'il n'apparaisse différent des autres enfants.

Des pratiques ou des conduites qui ne semblent pas rationnelles pour les professionnels ont presque toujours un sens et une nécessité pour les personnes en situation de précarité. Avant de porter un jugement ou une recommandation, il est nécessaire de comprendre les motivations.

### Les habitudes

Les enquêtes alimentaires indiquent une alimentation souvent monotone. Les fruits et les légumes, les poissons et les produits laitiers sont sous-consommés. De même, comme dans la population générale les aliments gras et sucrés sont surconsommés surtout chez les enfants et les adolescents.

Est-ce par dégoût, par méconnaissance, par

manque d'habitude ? L'histoire alimentaire est à prendre en considération. Les ateliers de dégustation et d'éveil sensoriel seront les outils privilégiés pour retrouver la mémoire de certaines sensations et découvrir de nouvelles saveurs.

### Le savoir-faire

Un plat préparé à la maison avec des denrées de base (œuf, farine, produit laitier...) coûte en moyenne deux fois moins cher qu'un plat préparé acheté (en conserve, semi-conserve ou surgelé).

Mais comment faire avec une cuisine sous équipée ou peut-être suréquipée de robots qu'on ne sait pas utiliser ? Comment réaliser le plat si l'on ne sait pas cuisiner, que l'on n'a pas d'idées pour associer les aliments et varier les préparations ?

Cassures dans les familles, ruptures dans les apprentissages expliquent aussi que les personnes en situation de précarité n'ont pas toutes un savoir-faire généralement lié à l'observation des préparatifs et gestes culinaires. Toutes ces personnes n'ont pas des astuces, des répertoires de recettes, des notions de l'utilisation du matériel.

Les ateliers culinaires, les démonstrations d'appareils, les créations de fichiers de recettes de base sont donc des moyens pédagogiques à développer.

## Particularités du thème

### Un monde d'abondance alimentaire

Depuis une quarantaine d'années, la disponibilité des produits alimentaires s'est considérablement accrue. Produits nouveaux, conditionnements, étiquetages nutritionnels, messages publicitaires, techniques de vente sont autant d'éléments qui rendent complexes les choix dans l'abondance des produits.

À valeur nutritionnelle égale, la différence de prix entre les produits s'inscrit dans une fourchette allant de 1 à 10. Dans le cadre d'un budget restreint, les critères de choix à l'achat vont être particulièrement déterminants dans l'équilibre et la diversité alimentaire.

### La médiatisation

La communication publicitaire est très importante dans le domaine de l'alimentation et utilise des supports diversifiés : radio, télévision, journal, affichage, emballage. Ces messages bien ciblés permettent de promouvoir des produits en faisant évoluer les connaissances, les modèles et les normes sociales.

En terme de communication, il n'existe pas ou peu d'information santé apportant une contrepartie à ces enjeux économiques. Les choix des consommateurs peuvent être fortement influencés par cette publicité.

De plus, des modes et des tendances traversent les années :

- Au cours des années 70, c'est la mode du manger moins (le pain fait grossir, pour perdre du poids il faut supprimer les aliments en "p" : pâtes, pommes de terre, pain, pâtisseries)
- Au cours des années 80, c'est le temps du manger vite et efficace
- À la fin des années 80, c'est la vague du manger allégé avec sa gamme de produits "sans"
- Depuis les années 90, c'est le manger juste qui l'emporte, avec la diversité alimentaire, les produits du terroir et les produits d'appellation contrôlée, les allégations santé

## Une continuité

En terme d'éducation, l'alimentation a trop souvent été abordée dans une approche de connaissances autour de l'équilibre alimentaire : groupes d'aliments, équivalences nutritionnelles, quantités par jour et par personne selon les besoins.

L'éducation nutritionnelle ne peut se limiter au contenu de l'assiette et à l'ingestion des aliments. Certaines étapes sont déterminantes pour la diversité alimentaire dans le cadre d'un budget restreint, en particulier :

- Les achats en terme de lieu, de fréquence, d'avantages et d'inconvénients des différents systèmes d'approvisionnement, de critères pour choisir les aliments les plus avantageux économiquement et de valeur nutritionnelle correcte
- La préparation des aliments en terme d'équipements culinaires, de savoir-faire culinaire et de diversité des répertoires de recettes
- La diversité des manières de manger avec les rythmes, les appétits, les habitudes, les goûts et les dégoûts, les lieux des prises de repas

Savoir, vouloir et croire, pouvoir et faire, seront les objectifs pédagogiques à décliner dans chacune des étapes.

## Un lien social

L'alimentation est un thème de la vie au quotidien, où chaque personne a ses propres expériences, ses souvenirs, ses plaisirs et ses déplaisirs. Chacun a quelque chose à dire, à partager, à exprimer, à donner ou à recevoir.

Les activités autour de l'alimentation se déroulent très souvent en groupe sous différentes for-

mes : atelier culinaire, groupe de paroles, bourse d'échanges d'astuces culinaires, exercice d'achats en supermarché, préparation d'un événement ou d'une fête, etc.

Ces activités de groupe permettent d'apprendre, d'observer, de comprendre des situations analogues, d'analyser les difficultés, de valoriser les réussites et les savoirs, de rechercher des solutions en commun.

Entraide, solidarité, convivialité, valorisation de savoir-faire, créativité, organisation et rythmes de vie permettront à chacun de trouver sa place dans le groupe ainsi que le désir et la confiance nécessaires pour poursuivre ce cheminement en dehors du groupe.

## Une approche de santé

L'approche thématique par l'alimentation permet d'aborder le champ de la santé plus globalement. C'est une porte d'entrée pour parler des rythmes de vie, de l'hygiène, des dépendances (alcool, tabac, médicament), du sport, de la relaxation, des loisirs.

Cette approche permet également de travailler sur les compétences psychosociales comme la confiance en soi, l'estime de soi, l'habileté à développer des choix, la créativité et la capacité à réagir aux situations.

Par ses valeurs physiologiques, hédoniques, conviviales et sociales, l'alimentation fournit ainsi aux éducateurs un exemple concret pour aborder un thème de santé de façon globale.

## III - L'outil, mode d'emploi

### Une double finalité

Vous pouvez utiliser cet outil :

- Pour la formation de professionnels du secteur médico-social et de bénévoles d'associations
- Pour des actions de promotion de la santé auprès de personnes en situation de précarité

### 1. Préalable à l'utilisation

#### ■ Le questionnement éthique

Il est conseillé voire indispensable en tant que professionnel ou bénévole en situation de formation ou d'action, de prendre conscience de vos propres références, de vous interroger sur vos propres représentations et motivations, pour les confronter à d'autres données. Cet exercice sera également à réaliser avec les participants en situation de formation pour définir un cadre de référence autour des actions d'éducation nutri-



tionnelle à réaliser avec les personnes en situation de précarité.

### ■ L'analyse de la situation

Cette étape est primordiale pour définir le contenu pédagogique. Trois types de données permettent de préciser les objectifs :

- la demande ou la commande que vous recevez
- les données existantes sur les besoins de la population
- les attentes et demandes des personnes

Les fiches A de chaque chapitre vous permettront de donner la parole aux participants pour entendre les freins, les facteurs facilitants, les valeurs, les motivations, les questionnements dans chaque domaine : Acheter-Préparer-Manger.

Les fiches D, à utiliser surtout avec des professionnels, peuvent vous permettre d'évaluer en amont le savoir et le savoir-faire des participants dans des situations concrètes.

C'est à partir de l'analyse des demandes, attentes et besoins que vous construirez votre programme.

### ■ Le temps

Les actions peuvent être ponctuelles ou s'inscrire dans la durée.

Les transparents des fiches B et C sont construits selon deux possibilités :

- Vous avez le temps : vous construisez avec les participants les connaissances autour d'un thème
- Vous disposez de peu de temps : vous utilisez la synthèse des connaissances et vous la commentez (dernier transparent de la série)

Dans une action ponctuelle, vous devrez choisir le thème et la démarche pédagogique la plus adaptée.

### ■ Le contenu du classeur

Les annexes 1, 2 et 3 précisent pour chaque chapitre le but de chaque fiche ainsi que les objectifs de chaque transparent (indiqué par un numéro pour les transparents pédagogiques, par un C suivi d'un numéro pour les transparents complémentaires).

Les objectifs et le temps seront les deux critères pour construire votre cheminement à l'intérieur de l'outil.

## 2. Le rétroprojecteur et les transparents

### ■ Un cadre

La projection de transparents se fait en plein jour, sans éteindre les lumières. La technique permet de centrer l'attention des participants autour d'une même image : la luminosité est forte, les images et les couleurs de bonne qualité.

Vous êtes face au groupe, vous pouvez en permanence communiquer avec les participants, l'image étant projetée derrière vous, à côté ou en hauteur.

L'installation du rétroprojecteur est très importante pour optimiser l'environnement de la communication. Voici quelques conseils techniques :

- Placez le rétroprojecteur à environ 2 mètres de l'écran
- Installez-le pour pouvoir vous placer à côté et communiquer avec les participants sans qu'il ne s'interpose
- Assurez-vous que l'image apparaît à côté de vous ou au dessus de vous
- Vérifiez que chaque participant peut voir l'image et les autres membres du groupe
- Réglez la qualité de l'image

Vous pourrez orienter la lecture du transparent en désignant certaines parties avec une baguette ou un crayon. Pour attirer l'attention, il est plus pratique d'intervenir sur le transparent que sur l'image projetée.

Il est important de varier les rythmes pendant l'animation. Vous pourrez allumer et éteindre le rétroprojecteur selon le déroulement de la séance, l'attention des stagiaires, les éléments à valoriser et la gestion du temps.

### ■ Une communication diversifiée

La compréhension et la mémorisation sont plus importantes lorsque plusieurs moyens de communication sont utilisés. Le rétroprojecteur permet d'utiliser trois formes de communication : visuelle, écrite et orale. Il est important de coordonner l'image et la parole.

#### Quelques règles :

- Dans un premier temps, laissez les participants découvrir le transparent : texte et/ou image
- Parlez de ce qui est projeté en évitant les commentaires sans rapport avec l'image
- Équilibrez les paroles et le visuel du transparent. Si le contenu du transparent est très riche, votre commentaire doit être sobre et guider la lecture. Si le document est très riche et votre commentaire également, il y a risque de fatigue et d'inconfort pour l'auditoire

Trois cents dessins ont été créés pour les transparents. Le dessin a été valorisé au détriment de l'écrit pour une compréhension plus immédiate, concrétiser les propos et inciter à l'échange.

Voici quelques conseils destinés à faciliter le dialogue :

- Proposez des synthèses partielles
- Relancez au groupe les questions qui sont posées
- Mettez en lien les différentes interventions des participants
- Favorisez les débats
- Repérez les éléments facilitants
- Restez vigilant aux différents aspects soulevés par le sujet "alimentation et précarité" : souffrance, manque, différence, exclusion

Le rétroprojecteur n'est pas réservé au formateur. Les participants l'utiliseront aussi pour présenter leurs réflexions et leurs productions. Des feuilles vierges et des stylos permanents ou effaçables compléteront le classeur en particulier pour les synthèses des travaux de groupes.

### ■ Une cohérence pédagogique

Les chapitres sont organisés autour d'une même progression pédagogique.

#### Fiche A

Dans un premier temps, chaque participant se questionne sur un thème (fiche A de chaque chapitre). Ce questionnement permet de faire émerger les facteurs limitants et facilitants.

#### Fiche B et C

Ensuite vous apportez des informations, des explications pour que chaque personne puisse comprendre, construire ou valoriser ses connaissances. Des exercices en ateliers ou sous-groupes facilitent les échanges et la compréhension.

Dans ces fiches deux cheminements sont possibles :

- Vous construisez complètement les connaissances avec les participants (transparents 1, 2, 3, 4 ... de la fiche B ou C)
- Vous utilisez le récapitulatif (dernier transparent de la série dans la fiche B ou C) pour poser les connaissances et en discuter avec les participants

#### Fiche D

Dans un dernier temps, les participants vivent une situation du quotidien. Les fiches D sont toujours des exercices utilisant l'ensemble des données du chapitre. Chaque participant doit construire sa propre solution. Cet exercice peut également se faire en sous-groupes.

S'interroger, comprendre, apprendre, construire peuvent résumer la progression dans chaque fiche.

### ■ Des adaptations

Vous pourrez utiliser les transparents couleurs de différentes manières :

- Au complet
- Partiellement, en ne dévoilant qu'une partie du contenu en fonction des objectifs choisis ou pour favoriser une progression pédagogique en pointant un message avec un crayon
- En superposition, en soulignant ou en complétant une idée à l'aide d'un feutre spécial effaçable ; en superposant un autre transparent pour compléter ou mettre en valeur une idée et la développer
- En construisant des complémentaires, à l'avance ou au fur et à mesure avec les suggestions et/ou réponses

Quelques conseils si vous construisez des transparents :

- Soyez lisible. Écrivez en lettres de 5 mm maximum
- Soyez bref : pas plus de 30 mots par transparent
- Choisissez un seul thème par transparent
- Laissez des blancs pour des ajouts ultérieurs
- Utilisez des couleurs (adhésifs de couleurs, feutres effaçables, permanents de couleur, etc.) pour souligner les passages importants
- Préparez des transparents qui peuvent se dévoiler par parties ou construisez des transparents complémentaires et superposables, sans toutefois dépasser les cinq superpositions pour des questions de lisibilité
- Valorisez la communication visuelle en reprenant les dessins du classeur

## 3. Des compléments pédagogiques

En terme de supports pédagogiques, il existe d'autres moyens comme les affiches, les expositions, les flanellogrammes, les photolangages, les cassettes audiovisuelles, les jeux. Ces supports seront des moyens pour apporter des compléments d'information, approfondir des thèmes ou globaliser une démarche. À vous de vérifier que les contenus et les démarches pédagogiques sont cohérents avec les transparents du classeur.

Pour les personnes en difficulté, d'autres outils seront à privilégier, en particulier les mises en situation. Ces dernières font appel à l'expérimentation, à la mémorisation par le vécu et l'agir, au développement et à l'optimisation des solutions possibles.

Dans chaque chapitre vous pourrez ajouter des expérimentations. Nous vous en proposons quelques unes que nous avons intitulées *fictives* lorsqu'elles peuvent s'effectuer avec des dessins ou des jeux et *réelles* lorsqu'elles sont à réaliser concrètement.

## ■ Autour du chapitre Acheter atout prix

*Expérimentations fictives :*

- Lecture des conditionnements et des étiquettes avec des emballages
- Construction de posters ou étagères pour visualiser les équivalences, en particulier pour le calcium et les protéines
- Élaboration d'une liste d'aliments pour une journée ou une semaine sous forme de panier ou caddie avec photographies ou emballages

*Expérimentations réelles :*

- Utilisation de calculettes pour calculer le prix de revient du panier alimentaire d'une journée
- Exercices en supermarché pour repérer les pièges tendus aux consommateurs
- Visites au marché pour apprendre à choisir
- Élaboration d'un jardin pour produire des fruits et des légumes

## ■ Autour du chapitre Préparer atout prix

*Expérimentations fictives :*

- Construction par collage sur papier d'une cuisine fonctionnelle et minimale pour pouvoir préparer les repas (réalisation de posters à partir d'images existantes dans les catalogues)
- Réalisation de bandes dessinées pour illustrer des recettes de cuisine (denrées, matériel nécessaire, temps, technique)
- Élaboration de posters rassemblant toutes les recettes à réaliser autour d'un aliment (collages, dessins, photos)

*Expérimentations réelles :*

- Rangement des aliments dans le réfrigérateur et le congélateur
- Utilisation d'appareils comme l'autocuiseur, le four, les râpes
- Démonstration de techniques culinaires de base
- Confection de plats froids et chauds pour élaborer un repas

## ■ Autour du chapitre Manger atout prix

*Expérimentations fictives :*

- Répartition de plateaux repas dans la journée à partir d'une journée alimentaire représentée par un réfrigérateur et un placard rempli d'aliments découpés
- Création de tableaux : mise en scène (décor et ambiance) de cultures alimentaires différentes : aliments, boissons, épices, rythmes, préparation du repas, plan de table, préparation de la salle, etc.
- Illustration des cinq sens sous forme de cartes sensorielles réalisées à partir de couleurs, d'images, et d'impressions tactiles
- Élaboration d'un fichier de repas adaptés aux cultures et aux besoins de chacun : petits déjeuners, goûters, repas rapides, repas à emporter, repas mijotés, repas froids, etc.

*Expérimentations réelles :*

- Jeux de découvertes sensorielles autour des cinq sens et des quatre saveurs de base
- Atelier de dégustation pour découvrir de nouveaux aliments, des textures différentes, des associations d'aliments, divers plats cuisinés
- Buffet en libre service ou à partir d'une variété d'aliments : chacun compose ses salades ou ses sandwiches équilibrés
- Mise en scène d'un repas festif avec création du décor de la salle, élaboration du menu, réalisation des plats et service du repas

# Annexe 1

## Le chapitre **Acheter atout prix** en objectifs

### **Fiche A : Analyser les manières et les influences d'achat .....31/33**

- 1\* **S'exprimer** sur les manières d'acheter en choisissant un contenant
- 2 **Repérer et valoriser** les différentes possibilités d'achat, leurs avantages et inconvénients
- C1 **Repérer** les influences qui s'exercent lors des achats, notamment dans les grandes surfaces

### **Fiche B : Construire une liste d'aliments pour une journée alimentaire (variété et quantité) .....38/49**

- 1 **Choisir** des aliments habituellement consommés pour en dresser la liste
- 2 **Repérer** les différents groupes d'aliments et la couleur qui y est associée
- 3 **Repérer** la répartition des différents groupes d'aliments tout au long d'une journée
- 4 **Présenter** les différents groupes d'aliments et les repères quotidiens de consommation
- 5 **Illustrer** la notion de portion de fruits et légumes
- 6 **Illustrer** la notion de portion de viandes, poissons, oeufs
- 7 **Présenter** des idées pour remplacer la viande, le poisson ou les oeufs
- 8 **Illustrer** la notion de portion de produits laitiers
- C1 **Présenter** la progression des repas (qualitativement et quantitativement) chez le nourrisson

### **Fiche C : Choisir les aliments les plus avantageux en terme de coût et de qualité nutritionnelle .....59/68**

- 1 **Répartir** les groupes d'aliments en fonction de leur prix dans une ration quotidienne
- 2 **Repérer** pour chaque groupe les aliments ayant le meilleur rapport qualité/prix
- 3 **Comparer** le coût des fruits et des légumes frais, surgelés ou en conserve
- 4 **Choisir** la meilleure saison pour acheter des fruits et légumes frais
- 5 **Comparer** le coût d'une portion de viande, poisson ou oeuf
- 6 **Comparer** le coût des produits laitiers
- 7 **Comparer** le coût des boissons
- C1 **Identifier** les différentes mentions pour mieux comprendre les étiquettes

### **Fiche D : Construire une liste d'achats à partir d'un stock d'aliments disponibles afin de préparer des repas équilibrés .....77/84**

- 1 **Construire** une liste d'achats complétant un stock d'aliments pour une personne seule
- 2-3 **Discuter** les listes proposées
- 4 **Construire** une liste d'achats complétant un stock d'aliments pour une famille de 5 personnes
- 5-6 **Discuter** les listes proposées

\* Les chiffres indiquent les numéros des transparents pédagogiques . les C1, C2, ... indiquent les numéros des transparents complémentaires

**Fiche A : Analyser les facteurs facilitants et limitants autour de la préparation des repas .....91/94**

- 1 **S'exprimer** sur ses envies ou son manque de désir à cuisiner
- 2 **Repérer** les envies ou les manques de motivation pour faire à manger

**Fiche B : Analyser les différentes situations matérielles nécessaires à la préparation des repas .....97/100**

- 1 **Choisir** différents équipements de cuisine
- 2 **Repérer** l'équipement minimum nécessaire et chercher des solutions de remplacement à la préparation des repas
- C1 **Présenter** les règles d'hygiène et de sécurité liées à la conservation du froid

**Fiche C : Présenter une variété de recettes à partir d'aliments de base .....104/110**

- 1 **Présenter** les principales préparations culinaires à partir des aliments de base
- 2 **Présenter** les principales préparations culinaires à base d'oeuf
- 3 **Présenter** les principales préparations culinaires à base de légumes secs
- 4 **Présenter** les principales préparations culinaires à base de thon et poissons en conserve
- 5 **Présenter** les principales préparations culinaires à base de boeuf en gelée
- 6 **Présenter** les principales préparations culinaires à base de lait, yaourt, fromage
- 7 **Présenter** les principales préparations culinaires à base de légumes
- 8 **Présenter** les principales préparations culinaires à base de fruits
- 9 **Présenter** les principales préparations culinaires à base de pommes
- 10 **Présenter** les principales préparations culinaires à base d'épices
- 11 **Construire** un menu en fonction du temps
- 12 **Discuter** la proposition d'organisation
- C1 **Présenter** cinq exemples de sandwiches

**Fiche D : Construire une liste d'achats à partir d'un stock d'aliments disponibles afin de préparer des repas équilibrés .....125/126**

- 1 **Construire** un menu en fonction du temps disponible, des aliments, du matériel
- 2 **Discuter** les propositions de menu

# Annexe 3

## Le chapitre **Manger atout prix** en objectifs

### **Fiche A : Analyser les motivations à manger .....129/131**

- 1 **S'exprimer** sur ses motivations à manger
- 2 **Repérer et valoriser** les différentes motivations qui tournent autour de l'alimentation

### **Fiche B : Analyser l'importance des sens dans l'alimentation ...135/139**

- 1 **Choisir** ses aliments préférés et ses aversions culinaires
  - 2 **Présenter** les cinq sens à partir de la dégustation d'une pomme
  - 3 **Valoriser** la dimension globale du pain à travers les approches symboliques, sensorielles et culinaires
- C1 **Exprimer** ses sensations

### **Fiche C : Composer des journées alimentaires équilibrées en prenant en compte les rythmes alimentaires .....145/148**

- 1 **Choisir** son rythme alimentaire quotidien (selon les quantités et les horaires)
  - 2 **Présenter** une répartition des repas autour d'une journée
  - 3 **Répartir** les groupes alimentaires dans les différents repas de la journée
- C1 **Présenter** des exemples de petits-déjeuners
- C2 **Présenter** des exemples de goûters
- C3 **Présenter** un plan alimentaire hebdomadaire : déjeuner et dîner

### **Fiche D : Construire des journées alimentaires adaptées aux différentes situations .....155/157**

- 1 **Construire** trois journées de menus pour une personne seule dans différentes situations
- 2 **Discuter** des propositions de menus
- 3 **Construire** une journée de menus pour une famille de quatre personnes dans différentes situations
- 4 **Discuter** des propositions de menus
- 5 **Choisir** quel type de mangeur vous êtes en fonction des différents critères abordés dans le classeur



# Ressources documentaires

**Alimentation et insertion : guide d'accompagnement du calendrier "tous à table !".**

Paris : Secrétariat d'État à la lutte contre la précarité et l'exclusion, 2004, 48 p.

[www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/guide\\_precaire/guide.pdf](http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/guide_precaire/guide.pdf)\*

**Alimentation et populations défavorisées.**

La Santé de l'homme 1998 ; 336 : I-XXIV.

**Alimentation et Précarité [Revue] Les derniers numéros en texte intégral**

[www.cerin.org/revues/alimentation/aspx](http://www.cerin.org/revues/alimentation/aspx)

Alpha A., Dacosta L., Thrion M.C. **Aide alimentaire : de la distribution à la participation.** Nogent-sur-Marne : Solagrall Collection, 2002, 48 p.

**Avis sur l'exclusion sociale et l'alimentation**

n°34. Paris : Conseil national de l'alimentation, 2002, 30 p.

[www.agriculture.gouv.fr/spip/IMG/pdf/avis\\_34p.pdf](http://www.agriculture.gouv.fr/spip/IMG/pdf/avis_34p.pdf)

Barthélémy L., Moissette A., Weisbrod M.

**Alimentation et petit budget.** Vanves : CFES, collection La Santé en action, 1993, 164 p.

Baudier F., Barthélémy L., Michaud C., Legrand L. **Éducation nutritionnelle : équilibres à la carte.** Vanves : CFES, collection La Santé en action 1997, 334 p.

Caillavet F., Darmon N., Lhuissier A., Régnier F.

**L'alimentation des populations défavorisées en France : synthèse des travaux dans les domaines économique, sociologique et nutritionnelle.**

Paris : Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale, 2005, 36 p.

[www.social.gouv.fr/htm/pointsur/onpes/](http://www.social.gouv.fr/htm/pointsur/onpes/)

Cognet J.P., Borell I. **Ateliers Alimentation Atout Prix : un espace-temps retrouvé.**

La Santé de l'homme 2003 ; 366 : 8-9.

Duchène C. **Nutrition, précarité, éducation pour la santé : recommandations pour l'action.**

La Santé de l'homme 2001 ; 351 : 10-11.

Guilbert P., Perrin-Escalon H. **Baromètre santé nutrition 2002.** Saint-Denis : Inpes, 2004, 259 p.

Ministère de l'Emploi et de la Solidarité, Haut Comité de la santé publique. **Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France.**

Rennes : Éditions ENSP, collection Avis et rapports, 2000, 175 p.

[hcsp.ensp.fr/hcspi/docspdf/hcsp/hc000933.pdf](http://hcsp.ensp.fr/hcspi/docspdf/hcsp/hc000933.pdf)

Lecerf J.M. **Habitudes alimentaires et apports nutritionnels des personnes en situation de précarité en France.** Médecine et Nutrition 2003 ; 39(3) : 115-119.

Michaud C. **Alimentation des personnes en situation de précarité ou de grande pauvreté. Ce que l'on sait et ce que l'on fait.** Cahiers de nutrition et de diététique 2000 ; 35(4) : 269-74.

Michaud C., Baudier F., Loundou A., Le Bihan G., Janvrin M.P., Rotily M. **Habitudes et connaissances alimentaires des Français en situation de précarité financière.** Santé publique 1998 ; 10(3) : 333-47.

Ministère de l'Emploi et de la Solidarité, ministère délégué à la Santé. **Programme national nutrition-santé 2001-2005.** Paris : ministère de l'Emploi et de la Solidarité, 2001, 29 p.

[www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/1n1.pdf](http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/1n1.pdf)

Ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes handicapées, Agence française de sécurité sanitaire des aliments, Institut de veille sanitaire, ministère de l'Agriculture de l'Alimentation de la Pêche et des Affaires rurales, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. **La santé vient en mangeant : le guide alimentaire pour tous.** Saint-Denis : Inpes, 2003, 127 p.

[www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf)

Ministère de la Santé de la Famille et des Personnes handicapées, Agence française de sécurité sanitaire des aliments, Institut de veille sanitaire, Assurance maladie, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. **La santé vient en mangeant : document d'accompagnement du guide alimentaire pour tous destiné aux professionnels de santé.** Saint-Denis : Inpes, 2003, 95 p.

[www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/567.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/567.pdf)

# Ressources documentaires (suite)

Ministère de la Santé et la Protection sociale, Agence française de sécurité sanitaire des aliments, Assurance maladie, Institut de veille sanitaire, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. **La santé vient en mangeant et en bougeant : le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents.** Vanves : Inpes, 2004, 143 p.

[www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf)

Ministère de la Santé et la protection sociale, Agence française de sécurité sanitaire des aliments, Assurance maladie, Institut de veille sanitaire, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. **La santé vient en mangeant et en bougeant : livret d'accompagnement du Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents destiné aux professionnels de santé.** Vanves : Inpes, 2004, 143 p.

[www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/779.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/779.pdf)

Ologoudou M. **Le rôle de l'éducation dans l'alimentation.** Paris : Conseil économique et social, 2004, 138 p.

**Pauvreté, précarité : quelle santé promouvoir ?**  
La Santé de l'homme 2000 ; 348 : 11-44.

## **Plan national nutrition-santé**

[www.sante.gouv.fr/](http://www.sante.gouv.fr/)

thème : Nutrition

Roca J.P., Thirion M.C., Tisserand E. **Manger pour vivre, pas pour survivre... : des pratiques innovantes en matière d'aide alimentaire en France.** Nogent-sur-Marne : Solagrall Collection, 1999, 52 p.

Tuleu F., Michaud C. **Nutrition en zone urbaine sensible : actions autour du petit déjeuner.** Vanves : CFES, collection Guides d'action, 1997, 97 p.

Annexe méthodologie colis conseillé Extrait du rapport de Mr Zo Rambeloson, sous la direction de Nicole Darmon (U557 Inserm). **Analyse nutritionnelle et économique de l'aide alimentaire de l'Union Européenne et du Réseau des Banques Alimentaires en France. Période d'analyse : 1990 - 2003.** Thèse professionnelle de la Chaire d'économie de la santé, Professeur Jean de Kervasdoué, Conservatoire national des arts et métiers.