

Antenne territoriale 37



## POLE DE COMPETENCE EN PROMOTION DE LA SANTE REGION CENTRE

### Formation

#### Habitudes alimentaires des publics en situation de précarité

3 sessions :

- ▶ Tours – 28 mars
- ▶ Loches – 4 avril
- ▶ Continvoir – 17 avril



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET D'INDRE-ET-LOIRE  
DIRECTION  
DÉPARTEMENTALE

Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé – Antenne territoriale 37

54 rue Walvein 37000 TOURS

☎ 02.47.37.69.85 ☎ 02.47.37.28.73 ✉ [antenne37@frapscentre.org](mailto:antenne37@frapscentre.org)

[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

Association non assujettie à la TVA - SIRET 49282330700011 - APE/NAF 9499 Z  
Organisme de formation enregistré sous le n° 24 37 02635 37 auprès du Préfet de la région Centre

## Intervenantes :

- **Marie Sergent** – Chargée de mission et responsable Antenne territoriale d'Indre-et-Loire FRAPS
- **Julie Capelle** – diététicienne libérale 37

# Table des matières

I – Introduction.....	4
A) Contexte.....	4
B) Objectifs.....	4
C) Déroulement.....	5
II – Evaluation.....	6
A) Evaluation par questionnaires.....	7
B) Résultats et Perspectives.....	10
Annexes.....	12
Annexe 1 : Plaquette formation.....	13
Annexe 2 : Exemple – Questionnaire d'évaluation.....	14
Annexe 3 : Bibliographie – J3.....	16

## I – Introduction

### A) Contexte

Dans la poursuite des objectifs nationaux du PAI<sup>1</sup>, de l'INPES<sup>2</sup> et régionaux de la FRAPS, la Délégation 37 de la Croix-Rouge Française impulse, en 2010, le Groupement pour l'Amélioration de l'Aide Alimentaire (G3A). Les objectifs sont :

- Faire connaissance → rencontrer les acteurs (salariés et bénévoles)
- Echanger sur les pratiques
- Travailler sur la sectorisation sur l'agglomération tourangelle
- Mettre en commun des réseaux d'achats

En 2011, l'Antenne 37 de la FRAPS rejoint le groupement et le co-coordonne avec la Croix-Rouge Française.

3 à 4 réunions par an sont organisées, et sont ouvertes à toutes structures du département qui le souhaiterait.

Depuis 2011, des permanences estivales sont assurées grâce au G3A, quelques achats groupés ont pu être effectués, un répertoire des structures d'aide alimentaires sur Tours et son agglomération imprimé, etc.

En 2013, les membres du G3A proposent d'impulser des sessions de formation autour des « *Habitudes alimentaires autour des publics en situation de précarité*<sup>3</sup> » à destination des bénévoles de toutes structures du département et prioritairement à celles du G3A. Dès le début du projet, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale d'Indre-et-Loire (DDCS 37) l'a soutenu.

### B) Objectifs

#### **Objectif général**

Proposer aux bénévoles des structures d'aide alimentaire du département une formation sur les thématiques de l'alimentation des personnes en situation de précarité, en prenant en compte les déterminants et impacts sur leur santé.

#### **Objectifs spécifiques et opérationnels**

Seront aussi travaillées les notions d'inter culturalité et pratiques alimentaires, les représentations des bénévoles et bénéficiaires vis-à-vis des comportements alimentaires...

Ces formations prendront appui sur des situations concrètes rencontrées quotidiennement par les bénévoles et favoriseront les échanges et les partages d'expérience. Les notions appréhendées lors de ces formations pourront être réutilisées par les bénévoles lors de leurs contacts avec les bénéficiaires lors des distributions alimentaires...<sup>4</sup>

<sup>1</sup>. PAI : Plan Alimentation et Insertion

<sup>2</sup>. INPES : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

<sup>3</sup>. Annexe 1 : Plaquette formation

<sup>4</sup>. Dossier de demande de subvention, DDCS 37, projets G3A.

Les objectifs et contenu ont été élaborés dans un premier temps par l'antenne 37 de la FRAPS avec la Délégation Départementale de la Croix-Rouge Française avec accord de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale, puis dans un second temps avec la diététicienne libérale.

### C) Déroulement

La formation s'est déroulée sur 3 sites : Tours ; Loches et Continvoir les 28 mars, 4 avril et 17 avril afin d'aller au plus près des structures d'aide alimentaires du département et favoriser un maillage territorial sur le département d'Indre-et-Loire.

Cette formation aborde principalement 3 grandes thématiques :

- L'alimentation des personnes en situation de précarité
- La culture en lien avec l'alimentation des publics en situation de précarité
- La santé : prévention ; impacts... et les publics en situation de précarité

Elle est co-animée par

- ▶ Marie Sergent : responsable et chargée de mission de l'antenne territoriale d'Indre-et-Loire issue de formation de santé publique et de sociologie.
- ▶ Julie Capelle : diététicienne libérale sur le département 37 issue de formation diététicienne nutritionniste et actuellement en Master 2 de santé publique.

Horaires et lieux :

Les horaires de la formation étaient de 9h – 12h30 ; 14h – 16h.

Lieux :

- ▶ Tours au sein de la faculté de médecine
- ▶ Loches dans les locaux de la Mairie
- ▶ Continvoir dans les locaux de la de la Mairie<sup>5</sup>

Le choix a été fait de prendre les **repas** en commun sur site pour la session de Tours et de Loches et dans un petit restaurant proche du lieu de formation à Continvoir. Ce mode de repas permettait de partager un moment convivial, avec un repas commun assez rapide pour tenir les horaires de la formation. De même, la FRAPS avait fait le choix de prendre en charge les repas dans le cadre du financement du projet pour encourager l'inscription des bénévoles qui prennent déjà le temps d'une journée pour assister à la formation, ainsi le paiement du repas par chacun aurait pu être un frein à l'inscription.

---

<sup>5</sup>. Pour chaque des sessions, le prêt des locaux a été gratuit.

## II – Evaluation

Afin d'évaluer les 3 sessions de formation et de pouvoir proposer et adapter des sessions prochaines, les participants ont répondu anonymement à un questionnaire en fin d'intervention<sup>6</sup>.

Sur les **46 participants**, 45 ont répondu au questionnaire : une participante devait partir plus tôt donc n'a pas eu le temps d'y répondre, et une autre personne l'a partiellement rempli (difficultés de lecture).

### Profils des participants :

Tours le 28 mars : 16 participants  
 Loches le 4 avril : 13 participants  
 Continvoir le 17 avril : 17 participants

Sur 46 participants :  
 → **42 bénévoles**  
 → **4 salariés (CCAS)**

Initialement la formation était réservée aux bénévoles, mais plusieurs demandes émanant de CCAS ont été formulées pour les personnels en lien avec l'aide alimentaire. Ainsi, après accord de la DDCS et du G3A, la décision a été d'accepter les inscriptions.

La majorité des participants étaient des **femmes** (41 sur 46 participants) **retraitées**.

### Structures représentées :

Structures	Lieu de la structure
Tours	
CCAS	Amboise
CCAS	Tours
Croix-Rouge Française	Tours
La boutique du cœur	Chambray
Le p'tit plus	Esvres-sur-Indre
L'écho du cœur	Montbazou
Secours catholique	Saint Patern Racan
Secours populaire	Montlouis-sur-Loire
Solidarité Tours Nord	Tours Nord
Loches	
CIAS	Loches
Croix-Rouge Française	Descartes
Croix-Rouge Française	Loches
Croix-Rouge Française	Preuilly-sur-Claise
Croix-Rouge Française	Tours
Continvoir	
CCAS	Bourgueil
Croix-Rouge Française	Bourgueil
Croix-Rouge Française	Langeais – La Rouchouze
Croix-Rouge Française	Joué-lès-Tours
Croix-Rouge Française	Tours
Le p'tit plus	Bourgueil
L'embarcadère	Chinon

<sup>6</sup>. Annexe 2 : Questionnaire d'évaluation

### A) Evaluation par questionnaires

Pour les résultats, nous avons ajouté les retours de l'ensemble des 3 sessions et proposerons des analyses détaillées lorsqu'il y a des points remarquables ou différents pour chacune des sessions.

1) L'évaluation de l'accueil des sessions a été notée comme suit :

	++	+	-	--
Lieu de la formation	37	7	1	<input type="checkbox"/>
Horaires de la formation	42	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Globalement les **lieux et salles** ont été appréciés par les participants. À Loches 4 des 13 participants ont souligné le fait que la salle était petite, à Continvoir 3 personnes ont noté le cadre et le lieu agréables alors qu'une personne regrette la difficulté à localiser le lieu et le fait que la salle soit exiguë. À Tours, une personne souligne que le lieu et la salle lui ont convenu.

Concernant l'**accueil** tous l'ont noté positivement voire très positivement (93 %) avec des remarques telles que : « *accueil parfait, on ne pouvait espérer mieux* » (à Tours) ; « *lieu et accueil positif* » (à Loches) ; « *Très bon accueil* » (3 participants à Continvoir).

Une personne a noté en fin de questionnaire « *bravo aux animatrices à l'écoute, pour la tenue des objectifs et le respect des **horaires*** » (Loches).

2) Déroulement

	++	+	-	--
Les techniques d'animation utilisées	32	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alternance entre la théorie et la pratique	26	17	1	<input type="checkbox"/>
Les échanges entre participants	36	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La qualité d'écoute et disponibilité des intervenantes	42	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les deux points qui ont été largement soulignés positivement lors des retours oraux comme écrits ont été les **échanges** entre participants et avec les intervenantes. Cette formation était la première à être dispensée pour des personnes œuvrant dans des structures différentes,

ce qui a pu leur permettre d'échanger sur leurs pratiques, leurs difficultés, etc. De même lors des temps de pause.

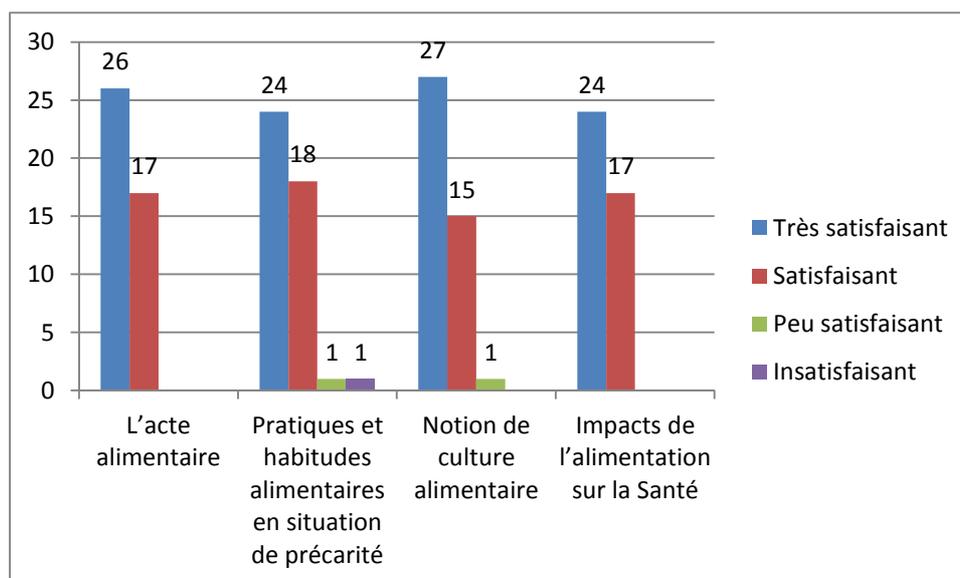
Cet aspect était encore plus prégnant à la session de Tours où ont été présentes 9 structures différentes proposant soit des colis alimentaire ou épicerie sociale.

En outre, la présence de **salariés** aux trois sessions, a permis de mieux appréhender les rôles de bénévole et salarié de l'aide alimentaire et de contribuer à travailler sur un langage commun. Cette situation a été soulignée lors de la session de Tours, comme pouvoir confronter les points de vue, apporter une autre vision, un autre regard et ainsi enrichir les débats.

Les **temps d'échanges** lors de la présentation croisée et des exercices pratiques ont été mis à profit par les participants et soulignés positivement comme suit : « *les échanges entre les participants étaient très intéressants* », « *formation très riche, dense, pratique. Beaucoup d'information pour aider* », « *bonne complémentarité au niveau des compétences* », « *quel talent car le groupe était très bavard* » (Tours) ; avec une « *écoute réciproque* », « *des informations simples et précises* », « *agréable et ludique sans déperdition d'informations* » (Loches). Une participante note même que « *la formation était courte mais enrichissante, les échanges auraient pu être plus longs* » (Loches). Un participant de la session de Continvoir écrit « *belle journée d'échanges, on se sent moins seul et moins démuné* », d'autres notent « *très bien* » (2 personnes) et « *un bon déroulement, clair, utile constructif avec des cas concrets* ».

Les retours à la question sur la **qualité d'écoute et disponibilité des intervenantes** montre que tous sont très satisfaits du rôle des formatrices : souligné par les deux remarques suivantes : « *formation agréable, ludique et sans déperdition d'informations* » (Loches) et « *bon déroulement, clair, utile, constructif et des cas concrets* » (Continvoir).

### 3) Contenu



Nous pouvons noter que les 3 grandes thématiques :

- L'alimentation des personnes en situation de précarité : représentée dans le graphique précédent par l'acte alimentaire et les pratiques et habitudes alimentaires en situation de précarité
- La culture en lien avec l'alimentation des publics en situation de précarité
- La santé : prévention ; impacts... et les publics en situation de précarité

ont été majoritairement notés positivement. Les participants ont noté que les objectifs de la formation ont été abordés. De nombreuses questions ont pu être soulevées lors de la matinée consacrée à l'acte alimentaire puis aux habitudes alimentaires des publics en situation de précarité. La diététicienne revenait sur les **représentations** qu'ont les participants sur l'alimentation : « pourquoi et comment mange-t-on ? », avant de s'intéresser aux profils des bénévoles rencontrés au sein des structures.

Plusieurs sujets sont revenus dans les 3 sessions :

- les **fruits et légumes** : manque au sein des structures, méconnaissance, temps de préparation, coût...
- les **produits frais** : idem
- **plats tout prêts** versus plats fait maison, etc.

Entre 30 minutes et 1 h était consacrée en fin de journée aux échanges sur des cas pratiques, prenant appui sur les retours qui avaient pu être faits lors de la matinée notamment.

Plusieurs participants notent dans les évaluations de satisfaction qu'il est **difficile de mettre en application certains conseils et / ou principes** vus lors de la formation avec leurs bénéficiaires pour les raisons suivantes qui ont pu être citées :

- leur structure se base sur le modèle distributif donc les bénéficiaires n'ont pas de choix dans les produits
- par manque de temps accordé avec chaque bénéficiaire
- la disposition des locaux qui n'est pas favorable aux échanges prolongés qui concernent les conditions de vie des bénéficiaires
- les bénéficiaires rencontrés ne viennent que ponctuellement et sur un temps court, il est par conséquent compliqué d'accompagner un processus de changement
- le manque de produits frais qui pourraient favoriser une diversité alimentaire
- difficulté d'encourager la consommation de produits « sains » pour la santé alors que les produits proposés au sein de la structure ne sont pas diététiques

↳ Ainsi, bien que la formation leur apporte de nouvelles connaissances, certains bénévoles s'interrogent sur la possibilité de les mettre en application au sein de leur structure.

Les différentes **cultures alimentaires** ainsi que les représentations qui y sont associées ont été abordées lors de chaque session durant 1 h environ. Les bénévoles confrontés à d'autres cultures alimentaires sont localisés majoritairement au sein de structures urbaines : Tours et ses environs. Ainsi, ce travail a pu être plus particulièrement profitable pour les sessions de Tours et Continvoir où des bénévoles des structures de Tours, Joué-lès-Tours, Chambray, Montlouis-sur-Loire étaient présents.

Pour que les bénévoles et salariés puissent repartir au sein de leurs structures respectives avec un maximum d'outils et de « petites astuces », nous leurs avons mis à disposition de nombreuses brochures de l'INPES notamment : les 9 repères, des affiches, le calendrier

« Tous à Table ! », ainsi qu'une **bibliographie**<sup>7</sup> réalisée par la documentaliste de l'antenne 37 de la FRAPS. De nombreux participants se sont saisis des supports proposés et un participant de la session de Continvoir a même souligné qu'ils repartent « *bien documentés, avec un point positif pour la bibliographie* ».

Un focus a été réalisé sur la **prévention de la santé**, ses principes et valeurs, ses différents temps (prévention primaire, secondaire, tertiaire et quaternaire) afin que les participants puissent identifier leurs rôles et les difficultés potentielles pour les personnes en situation de précarité d'amorcer des changements de comportement. Cela nécessiterait que ces publics puissent se projeter, ce qui n'est pas toujours le cas. Une participante à Loches souligne qu'entendre ces discours « *fait du bien* » et que « *c'est la première fois que j'entends cela* ». Elle nous a expliqué qu'habituellement les discours qu'elle a pu entendre pouvaient la culpabiliser dans son rôle d'accompagnatrice vers le changement de comportement. L'objectif secondaire de cette intervention était aussi de dédramatiser le rôle du bénévole, leur montrer que bien qu'ils aient un rôle important dans le parcours des bénéficiaires, qu'ils ne sont pas responsables des éventuels changements.

Enfin, un point sur les impacts de l'alimentation des bénéficiaires sur leur santé a été réalisé pour que les bénévoles (et salariés) saisissent l'importance de ce déterminant sur la trajectoire des individus. Les intervenantes ont évoqué l'importance de passer le relais aux professionnels et / ou structures locales qui pourraient accompagner le bénéficiaire dans son parcours de soins. Cette dimension est plus envisageable pour une structure de type épicerie sociale qui peut être fréquentée par des personnes avec un reste à vivre quelque peu supérieur à ceux bénéficiant de colis alimentaire voire SAMU social (un bénévole était présent). En effet, les bénéficiaires fréquentant les structures dites distributives n'ont parfois aucune ressource et se trouvent en grande situation de précarité. La santé et l'accès au système de santé ne sont généralement pas une priorité, ce qui a pu être confirmé par une grande majorité de bénévoles et salariés présents à ces 3 sessions.

## B) Résultats et Perspectives

Ces 3 sessions ont été envisagés comme des sensibilisations à différentes thématiques qui peuvent intéresser les bénévoles : l'alimentation des publics en situation de précarité ; la culture alimentaire et la santé en lien avec l'alimentation de ces publics. Chacune de ces thématiques pourraient être plus amplement développée.

La plus-value principale de ces sessions se situait dans les **échanges inter structures**, même si l'on pouvait noter une représentation importante des bénévoles de la Croix-Rouge Française pour certaines sessions, et aucune présence de certaines structures telles que Les Restos du Cœur (même si le Président a relayé l'information au sein des délégations)...

Majoritairement les apports de ces trois sessions ont été appréciés, avec des temps d'échanges investis par les participants. Le questionnement que plusieurs d'entre eux peuvent avoir en fin de session était : **pourront-ils réutiliser ces apports** au sein de leurs structures ? 15 d'entre eux pensent réutiliser les informations ; 26 « plutôt » et 1 « plutôt pas » et lorsque nous précisions « Selon vous, cette formation vous sera profitable pour votre rôle au sein de votre structure ? » 18 personnes répondent « totalement » ; 19 « oui »

<sup>7</sup>. Annexe 3 : Bibliographie - J3

et 4 « plutôt pas ». Cette question est celle qui a le moins remporté l'adhésion des participants.

Pour cela, les intervenantes ont précisé qu'elles restent disponibles notamment pour tout accompagnement méthodologique (exemple : monter un atelier cuisine) ; documentation pour la FRAPS et pour des conseils autour de l'alimentation voire d'autres thématiques associées, pour la diététicienne libérale.

Pour finir, dans le cadre du questionnaire, nous souhaitons savoir « Sur quels autres points / thématiques vous souhaiteriez bénéficier de formation ? »

- 4 personnes : ateliers cuisine, formation pratique
- 3 personnes : manger équilibré peu cher, composition des menus
  
- 1 personne par thème proposé :
  - La culture alimentaire
  - Aborder le public en situation de précarité sous l'angle psycho-social
  - L'hygiène des locaux, matériel et du surgelé
  - L'alimentation des femmes enceintes et jeunes enfants
  - La motivation au bénévolat
  - L'accueil des bénéficiaires
  - Le bien-être, l'estime et prendre soin de soi, détente et relaxation
  - L'animation auprès des seniors
  - Internet
  - Faire participer des bénéficiaires (ou anciens)

# Annexes

**Annexe 1 : Plaquette formation**

**Annexe 2 : Exemple – Questionnaire d'évaluation**

**Annexe 3 : Bibliographie – J3**

## Annexe 1 : Plaquette formation

### POUR VOUS INSCRIRE

Vous pouvez contacter **Marie Sargent**, responsable et chargée de mission à l'antenne territoriale d'Indre-et-Loire de la FRAPS :

→ Téléphone : 02 47 25 52 86

→ Mail : [marie.sergent37@frapscentre.org](mailto:marie.sergent37@frapscentre.org)

L'ensemble des informations pratiques (lieu, ...) vous seront précisées lors de votre inscription.

### INSCRIPTION GRATUITE

Seuls les frais de déplacement resteront à la charge du participant ou de sa structure.

Pour plus de convivialité, nous vous proposons de déjeuner sur place et de faire appel à un traiteur local que nous prendrons en charge. Pour cela, nous vous remercions de nous informer au plus tôt de tout désistement.

Formation portée par  
 la Fédération Régionale des Acteurs de la Promotion de la Santé  
 et soutenue par  
 la Direction Départementale de la Cohésion Sociale d'Indre-et-Loire



### Formation

« Habitudes alimentaires  
 des publics en situation de  
 précarité »

Pour les **BÉNÉVOLES** des structures  
 d'aide alimentaire d'Indre-et-Loire

Formation gratuite

Animée par :



Financée par :



DIRECTION  
 DÉPARTEMENTALE



### PROGRAMME

Nous partirons de **VOS besoins, VOS expériences** en travaillant sur :

→ **l'alimentation** → **les habitudes culturelles** → **les impacts sur la santé**

#### THÈMES ABORDÉS

- Pourquoi et comment mange-t-on ?
- La culture et les habitudes alimentaires
- Les liens entre alimentation et santé
- Le budget et alimentation

### PARTICIPANTS

Vous êtes **BÉNÉVOLE** dans une structure d'aide alimentaire (toutes structures confondues), vous accompagnez dans ce cadre des personnes en situation de précarité.

La formation s'appuiera donc sur **des exemples pratiques** de votre quotidien.

### INTERVENANTES

La formation est dispensée par :

→ **Julie CAPELLE**, diététicienne libérale

→ **Marie SERGENT**, responsable et chargée de mission - Antenne 37 de la FRAPS

Elles travaillent avec des structures d'aide alimentaire en Indre-et-Loire

### SESSIONS

3 choix sont possibles :

→ **Tours** :  
 le 28 mars 2014

→ **Loches** :  
 le 4 avril 2014

→ **Continvoir** :  
 le 17 avril 2014

### HORAIRES

→ 9h30 - 12h

→ 13h30 - 16h

Déjeuner sur place, avec le service d'un traiteur local, pris en charge par la FRAPS dans le cadre du G3A.

### INSCRIPTION

Elle est **GRATUITE** car les frais sont pris en charge par la DDCS 37 dans le cadre du G3A.

## Annexe 2 : Exemple – Questionnaire d'évaluation

### Évaluation Formation « Habitudes alimentaires des publics en situation de précarité »

28 mars 2014 – 9h-16h

Merci d'indiquer vos appréciations et satisfaction pour chaque item.

*Cette évaluation est anonyme et nous permettra d'adapter les prochaines sessions et/ou formations.*

#### 1) Accueil

	++	+	-	--
Lieu de la formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Horaires de la formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Remarques :

.....  
 .....  
 .....

#### 2) Déroulement de la formation

	++	+	-	--
Les techniques d'animation utilisées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alternance entre la théorie et la pratique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les échanges entre participants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La qualité d'écoute et disponibilité des intervenantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vos remarques et / ou suggestions :

.....  
 .....  
 .....

Tourner SVP



3) Contenu de la formation

	++	+	-	--
<b>Le contenu</b>				
L'acte alimentaire (matinée)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pratiques et habitudes alimentaires en situation de précarité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notion de culture alimentaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Impacts de l'alimentation sur la Santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Les perspectives</b>				
Selon vous, cette formation vous sera profitable pour votre rôle au sein de votre structure ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous qu'il sera possible de réutiliser les informations ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) Sur quels autres points / thématiques vous souhaiteriez bénéficier de formation ? :

.....  
 .....  
 .....

5) Avez-vous d'autres remarques et / ou suggestions ? :

.....  
 .....  
 .....

Nous vous remercions de votre participation

## Annexe 3 : Bibliographie – J3



### Habitudes alimentaires des publics en situation de précarité

Continvoir, 17 avril 2014

#### Les politiques de santé publique



Ministère du travail, de l'Emploi et de la Santé. **Programme National Nutrition Santé (PNNS), 2011-2015**. Paris : Ministère du travail, de l'Emploi et de la Santé, 07/2011, 63 p.

Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche. **Le programme national pour l'alimentation (PNA)**. Paris : Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, 02/2011, 73 p.

Ministère du travail, de l'Emploi et de la Santé. **Plan obésité 2010-2013**. Paris : Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, 07/2011, 42 p.

Ministère délégué à l'Intégration, à l'Egalité des Chances et à la Lutte contre l'Exclusion. **Plan d'action alimentation et insertion 2005 (PAI)**. Paris : Ministère délégué à l'Intégration, à l'Egalité des Chances et à la Lutte contre l'Exclusion, 2005, 17 p.

#### Statistiques et enquêtes et comportements



**Baromètre santé nutrition 2008**. Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé, INPES, 2008

CHARLES Marie-Aline. BASDEVANT Arnaud, ESCHWEGE Eveline. **ObEpi Roche 2012. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité**. Paris : Institut Roche de l'Obésité, 10/2012, 53 p.

CESAR Christine. **Etude Abena 2004-2005. Comportements alimentaires et situation de pauvreté. Aspects socio-anthropologiques de l'alimentation des personnes recourant à l'aide alimentaire en France**. Saint-Maurice : Institut National de Veille Sanitaire (INVS), 11/2007, 104 p.

BULLER Laura. **Notre nourriture. Aliments culture et santé**. Paris : Gallimard jeunesse, 2006, 72 p.

**L'alimentation des africains vivant en France : des repères culturels à la cuisine familiale**. Alimentation et précarité, n° 24, 01/2004, pp. 2-12

DURAND-GASSELIN Sabine. **Raconte-moi ce que tu manges... Alimentation, cuisines, santé et approches socio-culturelles**. Versailles : Comité départemental d'éducation pour la santé en Yvelines, 2004, 120 p.

**L'alimentation des populations migrantes**. Alimentation et précarité, n°22, 07/2003, pp. 2-8

#### Focus : le PNA et le PNNS

Pour la première fois en France, la Loi de Modernisation de l'Agriculture et de la Pêche (LMAP) a instauré une véritable politique de l'alimentation dont l'objectif est d'assurer à la population l'accès dans des conditions économiquement acceptables pour tous, à une alimentation sûre, diversifiée en quantité suffisante, de bonne qualité gustative et nutritionnelle produite dans des conditions durables.

La mise en oeuvre de cette politique de l'alimentation intervient dans le cadre du Programme National pour l'Alimentation (PNA), d'une durée de 3 ans, il propose des actions en matière de sécurité alimentaire et sanitaire, d'éducation et d'information des consommateurs de qualité gustative et nutritionnelle des aliments, de modes de production et de distribution, de promotion du patrimoine alimentaire et culinaire français.

Lancé en janvier 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition et l'activité physique



#### Des documents pour comprendre

**Alimentation et nutrition humaines. Session 5 : consommation, consommateur, anthropologie et sociologie de l'alimentation**. Dijon : Educagri éditions, 2007



**Population précarisée : l'accessibilité de l'alimentation**.

La santé de l'homme, n° 402, juillet, août 2009  
 En ligne : inpes.sante.fr



Les documents présentés sont consultables et empruntables au centre de ressources de l'antenne 37 de la FRAPS.

**Pour plus de renseignements :**

FRAPS—antenne37  
 54 rue Walvein  
 37000 TOURS

Tel : 02 47 25 52 87  
 Mail :

doc.antenne37@frapscentre.org

Page 2

Guides pédagogiques

PORCHERON Céline. **Atelier cuisine et alimentation durable. Guide pédagogique.** Clermont-Ferrand : Conseil régional d'Auvergne, 2010, 58 p.



DANIEL Claude, HAN-QUEZ Aurélie, ROZIERES Marie-Jo. **Les ateliers cuisine par le menu. Guide pratique.** Paris : Fédération Française des Banques Alimentaires, 2011, 96 p.

**Guides de bonnes pratiques de l'aide alimentaire.** Association Nationale des Industries Alimentaires (ANIA), 2010, 34 p.

**A table ! Bien manger à petits prix en Charente-Maritime. Trucs et astuces.** La Rochelle : Chambre d'agriculture de la Charente-Maritime, 2010, 37 p.

DURAND-GASSELIN Sabine. **Raconte moi ce que tu manges... Alimentation, cuisines, santé et approches socio-culturelles.** Versailles : Comité départemental d'éducation pour la santé en Yvelines, 2004, 120 p.

**Habitudes alimentaires des publics en situation de précarité**  
 Continvoir, 17 avril 2014

**Outils pour intervenir en éducation pour la santé**

Guides

**Manger mieux, vivre mieux.** Vesoul : Comité Départemental d'Éducation pour la Santé de Haute Saône (CODES 70); Service d'Accompagnement en Milieu Naturel Vesoul (SAMN); ADAPEI Haute-Saône- Foyer Les Grillons, 2006  
 S'alimenter est un acte quotidien qui permet de protéger et/ou d'améliorer son état de santé. Le classeur "Manger mieux, vivre mieux" a pour objectif d'apporter des repères qualitatifs et quantitatifs à un public qui ne peut accéder à une information classique de qualité et qui n'a pas les capacités d'analyse des messages publicitaires largement diffusés. Il s'adresse à tout individu en quête d'informations, aux équipes éducatives, médicales, familles et réseaux de santé.

AZORIN Jean-Christophe, COLIN Nathalie, LE CAIN Anne, RIBARD Charlotte. **A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé. Du CE2 à la 5<sup>ème</sup>.** Montpellier : Centre Régional de Documentation Pédagogique de Montpellier (CRDP), 2005, 63 p.  
 Ce dossier propose aux enseignants, aux éducateurs, aux animateurs culturels et à tous ceux qui interviennent dans les champs croisés de l'éducation à l'alimentation, de la culture et de la santé, matière à intéresser et former les enfants dès le plus jeune âge, voire leurs familles à travers eux. Il construit sur une approche transversale de la thématique, comprend plus de 60 activités collectives et individuelles. Les activités abordent l'alimentation et les aliments, la culture, la société, la santé.

Photolangage

LITZENBURGER Laurent, MENZEL Peter, MORLOT Philippe, THOMAS Pierre-Jean. **A table. Un dossier pédagogique autour du thème de l'alimentation.** Paris : Alliance sud Centre Régional de Documentation Pédagogique de Lorraine, Fédération éducation et développement, 2011  
 A Table ! permet d'étudier les habitudes alimentaires dans le monde à partir d'un set de photographies de Peter Menzel qui représentent la consommation hebdomadaire de 16 familles de tous les continents. Le livret pédagogique propose 21 séances, autour de 4 thématiques : s'alimenter et savourer, manger ici et ailleurs, la faim, l'alimentation dans l'économie mondiale. Il contient également une initiation à la lecture de l'image et des données pour éclairer le contexte (cartes, tableaux de statistiques).

DVD

**La santé vient en mangeant ! (C'est pas sorcier).** Paris : RIFF INT Production, C'est pas sorcier, 2007, 1h 45 min  
 Ce DVD comprend quatre émissions chapitrées : "mangeons équilibré", "les produits laitiers", "le sucre" et "les eaux minérales".

Jeux

**Magnet santé.** Comité Régional d'Éducation pour la Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2012  
 Outil de sensibilisation de manière générale à la santé et de manière plus spécifique à la prévention des cancers à destination des publics en difficulté de compréhension de la langue française. Thématiques des séries : les facteurs de risque (par ex : l'alcool, le tabac, la nourriture grasse et sucrée, le stress...), les facteurs de protection (par ex : monter les escaliers, être ensemble...), Les maladies à éviter (cancers du poumon, du sein, de la peau...), les examens de dépistage (test hémocult, mammographie, radiographie...), la démarche de santé (je prends RDV chez le médecin, j'attends dans la salle d'attente, je donne ma carte vitale...), les organes, les médecins spécialistes de chaque organe.  
 En 2012, l'outil s'est enrichi de nouveaux magnets sur la thématique Nutrition (alimentation et activité physique)



**Habitudes alimentaires des publics en situation de précarité**  
**Continvoir, 17 avril 2014**

**Jeux**

**Manger mieux, vivre mieux.** Vesoul : Comité Départemental d'Education pour la santé de Haute Saône (CODES 70); Service d'Accompagnement en Milieu Naturel Vesoul (SAMN); ADAPEI Haute-Saône- Foyer Les Grillons, 2006

S'alimenter est un acte quotidien qui permet de protéger et/ou d'améliorer son état de santé. Le classeur "Manger mieux, vivre mieux" a pour objectif d'apporter des repères qualitatifs et quantitatifs à un public qui ne peut accéder à une information classique de qualité et qui n'a pas les capacités d'analyse des messages publicitaires largement diffusés.

Il s'adresse à tout individu en quête d'informations, aux équipes éducatives, médicales, familles et réseaux de santé.

**A tâtons la nutrition....** Châteauroux : Ville de Châteauroux, 2006

Ce jeu est un moyen de connaissance générale sur l'équilibre alimentaire. Il se joue comme un jeu de l'oie avec des questions pour progresser. Les joueurs doivent remplir un panier afin de constituer un repas équilibré en se débarrassant de tous les "burgerfarceur" obtenus.



Interprofession des légumes en conserve et surgelés, Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-Alimentaire et de la Forêt (MAAPRAT), **Légumady**. Abeilles communication, 2012

« Légumady » est composé de deux outils différents ayant pour objectif, pour l'un, d'échanger autour de l'alimentation, de donner envie de consommer des légumes et, pour l'autre, d'appréhender l'alimentation et plus particulièrement les légumes sous un angle plus sensoriel. Le premier consiste à répondre à des questions classées par thème : légume, cuisine, alimentation en famille et entre amis, culture et traditions, jardin des 5 sens, recettes biscornues. Le second propose des activités originales mettant toutes en avant le rôle déterminant des cinq sens dans l'acte alimentaire. Ainsi, la vue est mise en avant par un photo-langage, des analyses d'images ou encore des observations de légumes singuliers ; le goût par une dégustation approfondie ; l'ouïe par une étude des bruits dans la bouche au moment de la mastication; le toucher par la sensation au contact d'aliments et l'odorat par la reconnaissance des différentes saveurs. Très ludique, cet outil propose des activités avec des matériaux originaux comme un « légumophone », des flocons d'arômes ou encore des sachets tactiles. Outil partiellement en ligne.

Le premier consiste à répondre à des questions classées par thème : légume, cuisine, alimentation en famille et entre amis, culture et traditions, jardin des 5 sens, recettes biscornues. Le second propose des activités originales mettant toutes en avant le rôle déterminant des cinq sens dans l'acte alimentaire. Ainsi, la vue est mise en avant par un photo-langage, des analyses d'images ou encore des observations de légumes singuliers ; le goût par une dégustation approfondie ; l'ouïe par une étude des bruits dans la bouche au moment de la mastication; le toucher par la sensation au contact d'aliments et l'odorat par la reconnaissance des différentes saveurs. Très ludique, cet outil propose des activités avec des matériaux originaux comme un « légumophone », des flocons d'arômes ou encore des sachets tactiles. Outil partiellement en ligne.

**FOCUS : Le classeur alimentation atout prix**

Un outil d'intervention destiné aux professionnels ou bénévoles travaillant au contact des personnes en situation de précarité. Il inscrit une alimentation dans une démarche de promotion de la santé et du bien être. Il aborde un champ élargi de problématiques : rythmes de vie, hygiène, dépendances, loisirs mais aussi confiance en soi, initiative, esprit critique, convivialité...



Ce classeur présente 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.

Il poursuit cinq objectifs :

- 1 - proposer aux intervenants en éducation nutritionnelle, une réflexion éthique - autour de leurs références culturelles et de celles des publics démunis - des façons d'agir face aux besoins et demandes du public - en vue de construire des actions plus appropriées
- 2 - aborder l'alimentation sous les 3 angles complémentaires : acheter, préparer, manger ; développer des connaissances et des savoir-faire correspondants
- 3 - permettre aux bénéficiaires d'explorer leurs représentations et attitudes, de repérer les facteurs liés à l'environnement social et économique afin de mieux percevoir ce qui les influence dans les différents actes alimentaires
- 4 - favoriser la construction de solutions personnelles, adaptées à chacun
- 5 - valoriser l'alimentation et les ressources personnelles des participants ; donner ou redonner le goût et le plaisir de manger, de préparer...

Cet outil n'est plus diffusé actuellement, vous pouvez l'emprunter à la FRAPS—Antenne37  
 Vous pouvez aussi le consulter sur le site de l'INPES : [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

Page 3

Brochures, dépliants, affiches de l'INPES disponibles gratuitement



**Les calendriers « Tous à table »**

Ils sont destinés aux bénéficiaires de l'aide alimentaire. Ils présentent des recettes élaborées par des usagers de cette aide, des jeux pour les enfants, ainsi que des recommandations nutritionnelles issues du Programme National Nutrition Santé (PNNS).



**Habitudes alimentaires des publics en situation de précarité  
 Continvoir, 17 avril 2014**



**Focus sur ... Revue Alimentation, santé et petit budget**

Cette revue trimestrielle, éditée par le Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles (CERIN), aborde concrètement la problématique. Elle présente un dossier à chaque numéro et des conseils pratiques - équivalences, recettes de cuisine, ressources documentaires... - aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.



Abonnez-vous en ligne gratuitement :  
<http://www.cerin.org/sabonner-aux-publications.html>

**Focus sur ... Le site Internet MANGERBOUGER.FR**

Ce site Internet émane des actions réalisées dans le cadre du PNNS. Il s'adresse à l'ensemble de la population française et un espace est dédié aux professionnels. 4 onglets principaux structurent le site ('Bien manger', 'Bouger plus', 'Pour qui?', 'PNNS') dans lesquels de nombreuses et précieuses informations sont présentées : fruits et légumes de saison, explication de 9 repères du PNNS, recettes, vidéos... Vous y trouverez également des outils intéressants comme par exemple la 'Fabrique des menus' ou l'application pour Smartphone 'Bouger plus'.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Sites Internet**

<http://www.inpes.sante.fr>

Site de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé

<http://www.mangerbouger.fr>

Site d'information de l'INPES sur le PNNS pour tout public et professionnel

<http://alimentation.gouv.fr/>

Site du Ministère de l'Agriculture, de l'alimentation, de la pêche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire

<http://www.epode.org/>

Site du programme EPODE (pour prévenir l'obésité et le surpoids en France et dans le monde), il propose une réponse concrète en mobilisant durablement l'ensemble des acteurs locaux à l'échelle de la ville.

<http://www.credoc.fr/>

Site du Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie

<http://www.anses.fr/>

Site de l'agence nationale de sécurité sanitaire

<http://www.lemangeur-ocha.com/>

Site ressource sur l'alimentation, les cultures et les comportements alimentaires en relation avec les identités, la santé et les modes de vie.

<http://www.irepspd.org/aventureensorielle/>

L'aventure sensorielle dans l'alimentation : Cet outil pédagogique comprend de nombreuses pistes pour animer des séquences sur l'éveil sensoriel en lien avec l'acte alimentaire, auprès du tout public.

Page 4

Les centres de documentation en éducation pour la santé du Centre se sont réunis en réseau :



CRESCENDOC propose des fonds documentaires spécialisés en Éducation pour la santé.

Les documents composant ces fonds (ouvrages, outils, articles, dossiers...) peuvent être consultés sur place et empruntés sous conditions.

**CRESCEN'BASE**

La base documentaire du réseau est disponible en ligne à l'adresse :

[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

Autres bases de données documentaires en promotion de la santé disponibles en ligne :

<http://crdp.orleans-tours.cndp.fr/>

[www.pipsa.org/](http://www.pipsa.org/)

[www.craes-crips.org/](http://www.craes-crips.org/)

[www.lecrips-idf.net/](http://www.lecrips-idf.net/)

[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

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

[www.cres-paca.org](http://www.cres-paca.org)