

## SESSION 2

**Manger des légumes  
et des fruits –  
vous en êtes capables !**



**50+**



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION



cancer care | action cancer  
ontario | ontario



Canadian  
Cancer  
Society  
Société  
canadienne  
du cancer



FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DE L'ONTARIO

À la conquête de solutions.

# Qu'est-ce que c'est ?

Cette session continue à défier les croyances des femmes, leurs attitudes et leurs comportements. Des activités dissiperont les mythes communs et les opinions fausses sur les légumes et les fruits. Le fait d'aider les participantes à voir les légumes et les fruits d'une façon différente les rapprochera d'une alimentation différente. Les participantes apprendront les principes généraux d'une alimentation saine que recommande le Guide alimentaire canadien. Une variété de stratégies viendra renforcer 7 portions de légumes ou de fruits par jour les femmes de 50 ans et plus.

Cette session permet aussi aux participantes d'explorer ce qui les empêche de manger plus de légumes et de fruits et de découvrir des stratégies pour surmonter ces obstacles. Les femmes de 50 ans et plus doivent surmonter certains obstacles uniques qui les empêchent de bien manger. De nombreuses femmes de 50 ans et plus doivent adapter leur façon de cuisiner. En effet, elles ne cuisinent plus pour toute une famille mais pour une ou deux personnes. Par ailleurs, faire l'épicerie et préparer la nourriture peuvent poser des défis en raison de certaines limitations physiques comme l'arthrite ou un trouble de la vue. Après avoir passé leur vie à s'occuper des autres, les femmes de 50 ans et plus sont nombreuses à trouver cela difficile de s'occuper d'elles-mêmes. Il arrive souvent qu'elles ne veuillent tout simplement pas changer des habitudes alimentaires bien ancrées.

Cette session aidera les femmes à découvrir des stratégies qui les aideront à surmonter ces obstacles. Les choses qu'elles apprendront les aideront à croire qu'elles peuvent changer et renforceront leur habileté à changer. On appelle auto-efficacité la croyance d'une personne en sa capacité à affronter des défis qui se présentent lorsqu'on désire effectuer un changement.

Cette session continue à exploiter les objectifs personnels déjà fixés et à utiliser l'auto-surveillance et les récompenses comme outils pour aider les participantes à modifier leur comportement.

## Objectifs

À la fin de la deuxième session, les participantes seront en mesure de :

- 1) Identifier les vérités derrière les mythes communs et les opinions fausses sur les légumes et les fruits.
- 2) Identifier les principes généraux du Guide alimentaire canadien.
- 3) Identifier le nombre de portions de légumes et de fruits recommandées par le Guide alimentaire canadien pour manger sainement et donner des exemples de portions.
- 4) Identifier les opinions négatives qui empêchent les gens d'effectuer un changement. Identifier et mettre en place des opinions positives qui aident les gens à effectuer des changements.

### SESSION 2

## CONSEIL du haricot savant



L'auto-efficacité est la croyance d'une personne en ses capacités d'effectuer des changements dans sa vie ou sur elle-même. Il s'agit de l'intensité avec laquelle elle croit pouvoir faire les choses.

Plus une personne possède de compétences et de connaissances pour relever les défis, plus son auto-efficacité est élevée. Lorsqu'elle constate que ces nouvelles compétences fonctionnent, son auto-efficacité augmente encore. Elle continuera à travailler pour l'atteinte d'un changement même si elle doit surmonter des obstacles.

# Préparatifs de la deuxième session

## Pour vous préparer à la session :

- ▶ Lisez les sections suivantes du Guide d'animation :
  - Les légumes et les fruits sont sans danger
  - Auto-efficacité
- ▶ Photocopiez le texte des transparents sur des transparents ou bien préparez des diapositives avec Power Point (sur le CD-ROM ou communiquer avec le Centre de ressources en nutrition).
- ▶ Ayez à la portée de main un tableau à feuilles mobiles.
- ▶ Prenez les dispositions nécessaires pour avoir accès à un rétroprojecteur pour des transparents ou une présentation de diapositives Power Point.
- ▶ Préparez les cartes ou les photographies de modèles de légumes et de fruits.
- ▶ Photocopiez toute la documentation dont vous aurez besoin. Faites des trous dans la documentation afin que les participantes puissent les ajouter à leur cartable.
- ▶ Si vous désirez effectuer une brève évaluation de la session d'aujourd'hui, préparez un formulaire d'évaluation. Faites des photocopies.
- ▶ Choisissez et préparez une recette du choix de recettes compris dans le Guide d'animation.
- ▶ Si vous choisissez de demander aux participantes d'aider à préparer la collation pour les sessions suivantes, apportez le Formulaire d'inscription – pause-collation au groupe.
- ▶ Rassemblez tout le matériel dont vous aurez besoin.
  - Insignes d'identité
  - Formulaires de présence
  - Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
  - Toute la documentation pour cette session
  - Tous les transparents pour cette session, y compris un rétroprojecteur et des stylos
  - Tableau à feuilles mobiles et des stylos-feutres
  - Modèles d'aliments ou cartes modèles d'aliments (inclure une variété d'aliments, surtout des légumes et des fruits)
  - Stylos et crayons pour les participantes
  - Vaisselle, ustensiles et autres articles pour servir la collation
  - Formulaire(s) d'évaluation (facultatif)
  - Récompenses
- ▶ Préparez la pièce.
  - Placez les tables et les chaises de façon à créer une atmosphère invitante et détendue. Les femmes sentiront qu'elles font partie d'un groupe si elles sont assises autour d'une table ou si les chaises sont placées en cercle ou en demi-cercle.
  - Choisissez un endroit où servir la collation.

## **SESSION 2**

Commandez les cartes du modèle alimentaire auprès des Dairy Farmers of Ontario. L'information pour commander se trouve dans la section Ressources recommandées du Guide d'animation.



Préparez une trousse pour la Session 2 qui comprend tout le matériel nécessaire. La prochaine fois que vous présenterez le programme, tout sera déjà prêt.



Pour commander Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, consultez la section Ressources recommandées du Guide d'animation.

# Grandes lignes de la session

En avant 10 minutes

Accessoires de travail

Liste de contrôle des légumes et des fruits

Ordre du jour

- ▶ Souhaitez la bienvenue aux participantes et remerciez-les d'être venues.
- ▶ Donnez-leur une récompense.
- ▶ Demandez aux participantes de partager tout ce qu'elles ont remarqué depuis qu'elles utilisent la liste de contrôle des légumes et des fruits. Dites-leur que le fait d'écrire les légumes et les fruits qu'elles mangent les aide à voir combien elles en mangent. Cela pourrait aussi les aider à choisir plus de légumes et de fruits. Encouragez-les à continuer à utiliser la liste de contrôle pendant deux ou trois jours chaque semaine pour les deux prochaines semaines.
- ▶ Examinez l'ordre du jour de la session d'aujourd'hui.

Feuille de présence

Insignes d'identité

Récompenses

Consultez la documentation :

Liste de contrôle des légumes et des fruits

Transparent 1 :

Ordre du jour : Manger des légumes et des fruits – vous en êtes capables !

Brise-glace 10 minutes

Accessoires de travail

- ▶ Demandez aux participantes si elles et leur famille mangent différemment depuis la dernière session.
- ▶ Mangez-vous plus de légumes et de fruits ?
- ▶ Comment les membres de votre famille ont-ils réagi aux changements que vous avez apportés ?
- ▶ Avez-vous du mal à maintenir les changements apportés en raison des réactions négatives de la part des membres de votre famille ?
- ▶ Si les participantes sont à l'aise, encouragez-les à partager leur objectif personnel de la session précédente. Demandez-leur si elles ont pu l'atteindre. Félicitez celles qui ont réussi, mais soyez sensible aux autres qui n'ont pas réussi. Aidez les participantes à découvrir pourquoi elles ont réussi ou non. Voici quelques questions qui pourraient aider :
  - Aviez-vous une limite de temps pour votre objectif « SMART » ?
  - Qu'est-ce qui vous a empêché d'atteindre votre objectif ?
  - Croyiez-vous que cet objectif améliorerait votre santé ?
  - Votre famille a-t-elle appuyé cet objectif ?



## CONSEIL du haricot savant

Félicitez les femmes qui ont complété la Liste de contrôle des légumes et des fruits, mais essayez de ne pas culpabiliser celles qui ne l'ont pas fait. Si les participantes aiment leur expérience, elles reviendront plus volontiers aux sessions futures.

## ÉLÉMENTS de réflexion



Les participantes pourraient poser des questions difficiles. Évitez de répondre aux questions si vous n'êtes pas certaine des réponses. Dites aux participantes que vous aurez la réponse à la session suivante. Vous pouvez aussi diriger les participantes vers des ressources appropriées comme une diététiste professionnelle, un site Web ou un livre, ou vers Saine Alimentation Ontario, un service de consultation téléphonique gratuit auprès de diététistes. Consultez la section Ressources recommandées du Guide d'animation

### Obstacles au changement

- ▶ Commencez cette activité en récapitulant brièvement : « Nous savons tous que les légumes et les fruits sont bons pour nous. Maintenant nous comprenons mieux pourquoi ils sont bons pour nous. Malgré cela, plusieurs d'entre nous ne mangent pas encore assez de légumes et de fruits. »
- ▶ Demandez aux participantes de donner des raisons qui les empêchent de manger plus de légumes et de fruits. Par exemple :
  - certaines personnes croient qu'il est trop coûteux de manger plus de légumes et de fruits;
  - certaines personnes ne mangent pas de légumes et de fruits car leurs maris ou leurs partenaires ne les aiment pas.
- ▶ Identifiez ces raisons comme étant des obstacles au changement. Certains obstacles sont réels et d'autres ne sont qu'une perception. Expliquez que souvent, nous nous persuadons de ne pas manger plus de légumes. Nous créons des obstacles qui ne sont pas nécessaires ou qui ont des solutions simples. Afin de modifier nos habitudes alimentaires, nous devons examiner ces obstacles et apprendre à nous persuader de manger des légumes et des fruits. Nous devons cesser de nous persuader de ne pas en manger.

- ▶ Servez-vous du transparent 2a ou 2b pour présenter un exemple d'une personne devant relever de nombreux défis pour apporter des changements à ses habitudes alimentaires. (Choisissez le récit qui est le plus représentatif de votre groupe.) Demandez aux participantes d'identifier les obstacles que cette personne doit surmonter. Discutez de la façon dont elle pourrait se servir de ces obstacles pour se persuader de ne pas manger plus de légumes et de fruits. Utilisez le transparent 3a ou 3b pour passer en revue la discussion.

Discutez de la façon dont cette personne pourrait surmonter les obstacles qui l'empêchent de se persuader de manger plus de légumes et de fruits. Utilisez le transparent 4a ou 4b pour passer en revue cette discussion.

### Trouver des solutions

- ▶ Demandez aux femmes de discuter des obstacles qui les empêchent de manger plus de légumes et de fruits. Demandez-leur comment elles se servent de ces obstacles pour se persuader de ne pas manger plus de légumes ou de fruits. Inscrivez ces obstacles sur le tableau à feuilles mobiles. Voici quelques obstacles courants qui empêchent les femmes de 50 ans et plus d'avoir une saine alimentation :



## CONSEIL du haricot savant

L'activité « Manger des légumes et des fruits – j'en suis capable » aide les participantes à identifier les pensées automatiques qu'elles ont lorsqu'elles doivent effectuer un changement. Ces pensées sont souvent négatives et pourraient même être irrationnelles. Lorsqu'on encourage les participantes à penser d'une manière positive, il est plus probable qu'elles se persuadent à effectuer un changement. Trouver des solutions aux obstacles qui nous empêchent de changer est une importante forme de monologue intérieur positif.

*Transparent 2a ou 2b :*  
le récit de Sandra;  
le récit de Johanne;

*Transparent 3a ou 3b :*  
Comment Sandra/  
Johanne s'est persuadée  
de ne pas effectuer  
de changement;

*Transparent 4a ou 4b :*  
Comment Sandra/Johanne  
s'est persuadée d'effectuer  
un changement

- Cuisiner pour une ou deux personnes
- Budget serré
- Difficulté à se rendre au magasin d'épicerie
- Difficulté à faire l'épicerie ou à préparer la nourriture en raison de limitations physiques (p. ex. arthrite, trouble de la vue, faiblesse)
- Restrictions alimentaires
- Conjoint ou partenaire qui n'aime pas les légumes et les fruits
- Difficile de changer des habitudes ancrées
- Ne sait pas comment préparer les légumes et les fruits

Choisissez trois des quatre obstacles les plus courants de cette liste. Divisez le groupe en groupes plus petits ou en paires. Donnez à chaque groupe un obstacle, une feuille de papier pour le tableau à feuilles mobiles et un stylo-feutre. Demandez à chaque groupe de trouver des stratégies pour surmonter cet obstacle (façons de se persuader de manger des légumes et des fruits). Demandez à un membre de chaque groupe d'inscrire les idées fournies sur la feuille de papier. Accordez aux groupes plusieurs minutes pour accomplir cette activité. Faites le tour de chaque groupe et offrez votre aide au besoin.

Demandez à une participante de chaque groupe de mettre en commun les idées de son groupe. (Si les participantes ont du mal à parler en public, lisez les solutions trouvées par leur groupe à leur place.) Affichez la liste de solutions proposées par chaque groupe sur le mur. Encouragez le groupe à discuter des solutions trouvées et d'en suggérer d'autres.

### Activité pour la maison

- Distribuez la documentation. Demandez aux participantes d'inscrire trois solutions qu'elles aimeraient mettre à l'essai. Suggérez que les solutions choisies soient associées à un obstacle personnel qui les empêche de manger plus de légumes et de fruits. Demandez-leur de mettre à l'essai les solutions avant la rencontre de la semaine prochaine.

Tableau à feuilles mobiles  
Stylos-feutres

*Documentation :*  
Manger des légumes et des fruits – j'en suis capable !

## Façons d'ALIMENTER la discussion



Selon la taille et la dynamique du groupe, vous pourriez décider d'accomplir cette activité en un seul groupe. Dans ce cas, demandez aux participantes de vous donner des idées et inscrivez-les sur le tableau à feuilles mobiles.

- ▶ Distribuez la documentation. Demandez aux participantes de répondre au questionnaire.
- ▶ Utilisez le transparent pour réviser chaque question et discuter des réponses. Utilisez le document comprenant les réponses pour vous aider à réfuter les mythes et les idées fausses. Si vous le désirez, distribuez des copies de « Réponses – La vérité sur les légumes et les fruits. »

Si vous avez besoin de plus de renseignements sur les aliments biologiques, les pesticides, les revêtements cireux, les aliments en conserve et autres sujets traités dans « La vérité sur les légumes et les fruits », consultez la section Ressources recommandées du Guide d'animation. Vous pourriez même fournir certaines de ces références aux participantes qui recherchent de l'information supplémentaire.

*Documentation :*

La vérité sur les légumes et les fruits

Réponses – La vérité sur les légumes et les fruits (facultatif)

*Transparent 5 :*

La vérité sur les légumes et les fruits

- ▶ Présentez le Guide alimentaire canadien. Remettez-en un exemplaire aux participantes.
- ▶ Expliquez que le Guide alimentaire décrit la quantité d'aliments dont les gens ont besoin et les types d'aliments qui composent une saine alimentation. Ce guide s'adresse à tous les Canadiens et Canadiennes de 2 ans et plus. Il recommande le nombre de portions de chacun des quatre groupes alimentaires qu'une personne devrait manger tous les jours, selon l'âge et le sexe.

*Documentation :*

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

*Transparent 6 :*

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

## ÉLÉMENTS de réflexion



Soulignez que le groupe alimentaire des légumes et des fruits est le plus important de l'arc-en-ciel du Guide alimentaire canadien. Le nombre de portions que le Guide alimentaire recommande tous les jours est plus élevé que celui des autres groupes. Les légumes et les fruits sont faibles en matières grasses, riches en fibres et comportent de nombreux bienfaits sur le plan de la santé. Ce groupe devrait occuper une place importante dans l'alimentation.

Toutefois, une saine alimentation nécessite aussi la consommation du nombre de portions recommandé de chacun des quatre groupes alimentaires, en plus d'une petite quantité d'huile et de matières grasses. Pour plus d'information sur le Guide alimentaire, lisez le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs*. Pour commander ou télécharger l'information, consultez la section Ressources.

- ▶ Expliquez que le modèle d'alimentation du Guide alimentaire canadien comprend une variété d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires :
  - Légumes et fruits
  - Produits céréaliers
  - Lait et substituts
  - Viandes et substituts

Plus une petite quantité d'huile et de matières grasses insaturées.
- ▶ Passez en revue les types d'aliments contenus dans chacun des groupes alimentaires et le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé pour les femmes de 50 ans et plus. Soulignez les recommandations pour chacun des groupes, en portant une attention particulière au groupe des légumes et des fruits :
  - Consommez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
  - Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre et de sel.
  - Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

Utilisez les aliments illustrés dans le Guide alimentaire pour renforcer ces recommandations. Par exemple, donnez le brocoli et la patate douce comme exemples de légumes vert foncé et orangés.
- ▶ Soulignez les conseils du Guide alimentaire canadien à l'intention des femmes de 50 ans et plus en ce qui concerne les besoins d'augmenter leur apport en vitamine D. De plus, en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien, les femmes de 50 ans et plus devraient prendre un supplément de vitamine D de 10 microgrammes (400 UI).

Modèles alimentaires ou cartes d'aliments

*Transparent 7 :*  
Nombre de portions du Guide alimentaire canadien recommandé chaque jour

*Transparent 8 :*  
Une manière facile d'évaluer les grosseurs des portions

*Documentation à distribuer :*  
Une manière facile d'évaluer les grosseurs des portions

*Consultez :*  
Légumes et fruits de A à Z

## ÉLÉMENTS de réflexion



Le Guide alimentaire canadien comporte un modèle de saine alimentation pour les enfants de deux ans et plus. Conseillez aux participantes qui ont des bébés des sources d'information nutritionnelle fiables qu'elles pourront se procurer au bureau de santé local ou en appelant à Saine Alimentation Ontario, une infoligne qui offre aux consommateurs et aux professionnels de la santé la possibilité de parler à une diététiste professionnelle. Consultez la section Ressources du Guide d'animation.



À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

- ▶ Expliquez qu'une portion du Guide alimentaire est une quantité de référence qui vise à aider les gens à mieux comprendre la quantité d'aliments de chaque groupe qu'il est recommandé de consommer chaque jour. La quantité d'un aliment qu'une personne mange au cours d'un repas peut être plus grande ou plus petite qu'une portion du Guide alimentaire. Par exemple, 1 tasse de salade de fruits correspond à deux portions du Guide alimentaire de légumes et de fruits. Utilisez des modèles d'aliments ou des cartes de modèles pour illustrer les portions des divers groupes alimentaires.
- ▶ Portez une attention particulière au groupe des légumes et des fruits. Insistez sur la variété des aliments qui composent ce groupe. Rappelez aux participantes qu'il inclut les légumes, les fruits et les jus frais, surgelés, en conserve ou séchés. Passez en revue le nombre de portions recommandé aux femmes. Demandez également aux participantes de vérifier le nombre de portions recommandé pour chacun des membres de sa famille.
- ▶ Utilisez les modèles alimentaires, les cartes ou de vrais aliments pour démontrer 7 portions du Guide alimentaire par jour. Utilisez le transparent 8 pour comparer des objets de tous les jours aux grosseurs de portions. Cela donne une manière facile d'estimer les portions à la maison. Demandez aux participantes de consulter le guide de A à Z. Démontrez comment trouver les grosseurs des portions pour des légumes et des fruits précis.
- ▶ Expliquez que le Guide alimentaire canadien incite les gens à limiter leur consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en matières grasses, en sucre et en sel. Les aliments tels que les gâteaux et les biscuits, la crème glacée, les frites, les croustilles, l'alcool et les boissons fruitées ne font pas partie des quatre groupes alimentaires.

Exemple de menu

- ▶ Consultez le document Exemple de menu. Vous pourriez écrire le menu sur un chevalet de conférence. Demandez aux participantes d'ajouter le nombre de portions de légumes et de fruits dans le menu.
- ▶ Demandez aux participantes de vous aider à compléter la liste de contrôle des légumes et des fruits sur le transparent. Encouragez les participantes à suggérer des idées pour inclure plus de légumes et de fruits dans cet exemple de menu. (Exemples : jus pour déjeuner, fruits en conserve avec crème glacée pour dessert, légumes crus avec un sandwich pour le dîner, etc.) Visez de 7 portions du Guide alimentaire par jour. Cet exemple n'en contient que quatre.

*Documentation :*

Exemple de menu

*Transparent 9 :*

Liste de contrôle des légumes et des fruits

*Consultez :*

Liste de contrôle des légumes et des fruits

Auto-réflexion

- ▶ Encouragez les participantes à examiner leur propre liste de contrôle de légumes et de fruits. Demandez-leur de discuter de ce qu'elles remarquent.
  - Ont-elle bien compté le nombre de portions de légumes et de fruits qu'elles ont mangé ?
  - Ont-elles mangé tous les jours de 7 portions du Guide alimentaire ?
  - Ont-elles choisi une variété de légumes et de fruits ?
  - Ont-elles fait des choix colorés ?
  - D'autres manières qu'elles auraient pu utiliser pour inclure plus de portions de légumes et de fruits chaque jour ?

*Consultez :*  
Liste de contrôle des légumes et des fruits

Pause-collation légume/fruit 15 minutes

- ▶ Offrez une collation saine.
- ▶ Montrez aux participantes où elles peuvent trouver la recette dans les recettes de légumes et de fruits. Encouragez les femmes à suggérer des recettes qu'elles aimeraient essayer.
- ▶ Profitez de la pause-collation pour permettre aux femmes de partager leurs idées et d'apprendre les unes des autres. Le fait d'entendre parler de ce que font les autres avec leurs légumes et leurs fruits et de le voir peut conduire au changement.

Proposez aux femmes de discuter, pendant la pause-collation, de façons de manger ou de préparer les légumes ou les fruits pour une personne ou deux. Invitez-les à discuter :

- de recettes pour une ou deux personnes
- de l'achat de légumes et de fruits en plus petites quantités
- Plats de légumes ou de fruits prêts à servir (p. ex. repas congelés, légumes et fruits congelés ou en conserve, légumes coupés, salade de fruits préparée)

Vous pouvez également vous servir des points de discussion contenus dans les recettes pour stimuler la discussion.

*Collation à partir des recettes dans le cartable*  
**Nota bene :** Les recettes ne seront pas toutes convenables en raison de l'espace et du temps dont vous disposez.

**Établir un objectif**

- ▶ Distribuez la documentation.
- ▶ Demandez aux participantes de se fixer un petit objectif atteignable cette semaine. Demandez-leur de l'écrire sur la documentation. Encouragez les participantes à prévoir une récompense. Suggérez qu'elles utilisent le même objectif pour l'activité à la maison « Manger des légumes et des fruits – j'en suis capable. » Si une personne a de la difficulté à fixer un objectif, suggérez qu'elle fixe un objectif basé sur le thème de la semaine (dîner). Distribuez la feuille « Mon estomac me dit que c'est l'heure du midi » afin de donner des idées aux participantes.

*Documentation :*  
Feuille d'objectif personnel

**Rappels**

- ▶ Rappelez aux participantes :

- Mettez à l'essai les solutions pour se persuader de manger des légumes et des fruits qu'elles ont inscrites sur le document :

« Manger des fruits et des légumes, j'en suis capable. »

- de continuer à utiliser la liste de contrôle des légumes et des fruits pendant deux ou trois jours au cours de la prochaine semaine.



*Documentation :*  
Mon estomac me dit que c'est l'heure du midi

*Documentation :*  
Liste de contrôle des légumes et des fruits

- ▶ Distribuez d'autres copies de la liste de contrôle.
- ▶ Permettez aux participantes de regarder et/ou d'emprunter des livres de recettes et des recettes de la bibliothèque de prêt.

**Évaluation**

- ▶ Vous pourriez procéder à une courte évaluation de la session d'aujourd'hui. Préparez un court formulaire d'évaluation ou posez simplement quelques questions :
  - Qu'avez-vous aimé aujourd'hui ?
  - Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé ?
  - Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer ?
  - Quels légumes et fruits aimeriez-vous essayer la prochaine fois ?

*Bibliothèque de prêt :*  
Livres de recettes et recettes

**Remerciements**

- ▶ Remerciez les femmes d'être venues.