

SESSION 2

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



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 la recommandation pour les femmes de manger de 7 à 8 portions de légumes et de fruits par jour.

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. Ce que les participantes apprendront les aidera à croire qu'elles peuvent changer et cela renforcera leur habileté à changer. On appelle auto-efficacité la croyance d'une personne en sa capacité d'affronter les défis qui se présentent lorsque l'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).
- ▶ 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
 - 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, Utilisation du Guide alimentaire et autres ressources connexes, 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

- ▶ 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.

Ordre du jour ▶ 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

Accueil

- ▶ Demandez aux participantes si elles et leur famille mangent différemment depuis la dernière session.
- ▶ 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 ?
 - 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

- ▶ 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 croient qu'ils sont trop difficiles à préparer.

Obstacles au changement

- ▶ 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.
- ▶ Utilisez les transparents 2, 3 et 4 pour donner un exemple d'une personne qui s'est persuadée de ne pas manger plus de légumes et de fruits.

Verbalisation

- ▶ Demandez aux participantes de suggérer des façons qu'elles utilisent pour se persuader de ne pas faire ou de faire des changements. Demandez-leur de penser à des expériences passées où elles ont essayé de faire un changement. Par exemple, cesser de fumer, changer de travail, prendre une décision quant à un appartement ou à une maison. Écrivez leurs réponses sur le transparent 5.

Activité pour la maison

- ▶ Distribuez la documentation. Demandez aux participantes d'écrire un changement qu'elles aimeraient faire au cours de la semaine suivante. Suggérez un changement relié aux légumes et aux fruits, mais il peut être relié à n'importe quoi.

Transparent 2 :
Le récit de Keisha

Transparent 3 :
Comment Keisha s'est persuadée de ne pas effectuer de changement

Transparent 4 :
Comment Keisha s'est persuadée d'effectuer un changement

Transparent 5 :
Manger des légumes et des fruits – vous en êtes capables !

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



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.

Manger des légumes et des fruits – vous en êtes capables ! 30 minutes (suite) Accessoires de travail

- ▶ Encouragez les participantes à remarquer comment elles affrontent ce changement au cours de la prochaine semaine. Demandez-leur de penser aux fois qu'elles réussissent et qu'elles ne réussissent pas. À la fin de la semaine, elles peuvent remplir le tableau. Expliquez-leur que le tableau les aide à tenir compte des façons dont elles se persuadent ou non d'effectuer un changement.

La vérité sur les légumes et les fruits 25 minutes

Accessoires de travail

- ▶ 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 ».

Documentation :
La vérité sur les légumes et les fruits

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

Transparent 6 :
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.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien 20 minutes

Accessoires de travail

- ▶ 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 7 :
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 19 à 50 ans. 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.
- ▶ Insistez sur les conseils du Guide alimentaire à l'intention des femmes en âge d'être enceintes à l'égard des suppléments d'acide folique. Rappelez brièvement le nombre de portions supplémentaires du Guide alimentaire recommandé durant la grossesse.
- ▶ Soulignez aussi les recommandations du Guide alimentaire pour les jeunes enfants. Le nombre de portions est moindre pour ce groupe d'âge. La meilleure façon de nourrir un enfant est de lui servir de petits repas et collations nutritifs composés d'une variété d'aliments tirés des quatre groupes alimentaires.

Documentation :

Utilisation du Guide alimentaire et feuillets détachables du Guide alimentaire canadien
 Guide alimentaire canadien pour manger sainement adapté aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire

Modèles alimentaires ou cartes d'aliments

Transparent 9 :
 Une manière facile d'évaluer les grosseurs de portions

Documentation :
 Une manière facile d'évaluer les grosseurs de portions

Consultez :
 Légumes et fruits de eA 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.

- ▶ 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.

Modèles ou cartes d'aliments

Transparent 8 : Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé par jour

Transparent 9 : Une manière facile d'évaluer la grosseur des portions

Document de référence : Légumes et fruits de A à Z

ÉLÉMENTS de réflexion

Si vous n'avez pas de modèles d'aliments, utilisez des objets courants pour illustrer la taille d'une portion. Voici quelques exemples :

Une balle de tennis = 1 fruit de grosseur moyenne (1 portion)

Une souris d'ordinateur = 1/2 tasse de légumes (1 portion)

Un poing = 1 tasse de salade (1 portion)

Une balle de golf = 1/4 tasse de fruits séchés (1 portion)

Un petit verre à jus = 1/2 tasse de jus de fruits ou de légumes (1 portion)

Vous pouvez aussi acheter de véritables légumes et fruits pour illustrer la grosseur d'une portion. Vous pourrez les consommer à la pause.

- ▶ Utilisez les modèles alimentaires, les cartes ou de vrais aliments pour démontrer 7 à 8 portions par jour. Utilisez le transparent 9 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 à 8 portions du Guide alimentaire par jour. Cet exemple n'en contient que quatre.

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 à 8 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 ?

Documentation :
Exemple de menu

Transparent 10 :
Liste de contrôle des légumes et des fruits

Consultez :
Liste de contrôle des légumes et des fruits

- ▶ 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.
- ▶ Vous pourriez utiliser cette pause pour encourager les participantes à partager leurs idées sur l'achat, la conservation et la préparation.
- ▶ Utilisez les points de discussion contenus dans les recettes pour faire parler les gens.

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

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

Rappels

- ▶ Rappelez aux participantes :
 - de compléter l'activité pour la maison sur la verbalisation;
 - de continuer à utiliser la liste de contrôle des légumes et des fruits pendant deux ou trois jours au cours de la prochaine semaine.
- ▶ 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.



Documentation :
Liste de contrôle des légumes et des fruits

Bibliothèque de prêt :
Livres de recettes et recettes

- 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 ?
- Remerciements**
- ▶ Remerciez les femmes d'être venues.