

# GUIDE D'ANIMATION



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.

# Table des matières

Remerciements .....	3
---------------------	---

## A. Introduction

Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits !.....	5
--	---

## B. Point de départ

1. Comment fonctionne <b>Plus de couleur</b> .....	6
2. Préparatifs pour animer des groupes <b>Plus de couleur</b>	
a. Associez-vous à la collectivité.....	8
b. Faites la promotion de votre programme .....	8
c. Organisez vos ressources .....	9
d. Éliminez les obstacles .....	10
e. Élaborez votre budget .....	11

## C. Lectures préparatoires

1. Messages clés de <b>Plus de couleur</b> .....	13
2. Aider les gens à faire des changements	
a. Modifier les croyances et les perceptions à l'égard des légumes et des fruits .....	22
b. Principes de la modification du comportement	
Auto-efficacité .....	23
Renforcement positif.....	23
Établissement d'objectifs personnels .....	25
Auto-surveillance .....	25
c. Modification du comportement en action .....	26
3. Votre succès en tant qu'animatrice.....	27



## D. ANNEXES

I	Formulaires.....	30
II	Soutien et ressources dans la localité.....	32
III	Ressources recommandées.....	34
IV	Affiche <b>Plus de couleur</b> .....	42
V	Recettes.....	43



# Remerciements

Action Cancer Ontario aimerait remercier toutes les personnes qui ont contribué au développement de **Croquez-en cinq : 5 à 10 par jour... à votre goût !**

Myrna Wright, M.Sc.S., Dt.p. *Conseillère principale en éducation sanitaire,  
Action Cancer Ontario*

Melody Roberts, M.E.E., Dt.p. *Gestionnaire, Programmes de prévention,  
Action Cancer Ontario*

Nicola Day, Dt. p. *Diététiste-conseil/rédactrice*

D<sup>r</sup> Peter Bernstein, C. Psych. *Psychologue-conseil*

Membres du Comité de travail provincial sur le programme **Croquez-en cinq**.

Renee Allen *Service de la santé de Sudbury et district*

Bonnie Baxter *Centre de santé communautaire Somerset Ouest*

Helen Brown *Ministère de la Santé et des Soins de longue durée*

Charles Clayton *Ministère de la Santé et des Soins de longue durée*

Carol Dombrow *Fondation des maladies du cœur de l'Ontario  
Association canadienne de la distribution de fruits et légumes*

Marlene Greenberg *Centre régional de cancérologie Toronto-Sunnybrook*

Rhona Hanning *Université de Waterloo*

Bonnie Hostrawser *Société canadienne du cancer*

Pallavi Kashyap *Centre de santé communautaire de l'Est*

Sarah Lambert *Ministère de la Santé et des Soins de longue durée*

Marian Law LeDrew *Santé publique de Toronto*

Colleen Logue *Centre de ressources en nutrition,  
Association pour la santé publique de l'Ontario*

Kris Millan *Service de la santé de Kingston, Frontenac et Lennox  
et Addington*

Shari Mizzen *Centre de santé communautaire d'Elgin Ouest*

Patti Payne *Société canadienne du cancer, Division de l'Ontario*

Mary Ellen Prange *Département de santé communautaire  
de la région de Waterloo*

Maggie Redmonds *Ministère de la Santé et des Soins de longue durée*

Jan Salomon

*Centre de santé communautaire du Nord-Ouest*

Christine Senson

*Ville de Hamilton*

Victoria Tobin

Justine Fields

*Ministère de la Santé et des Soins de longue durée*

Maisie Vanriel

*Centre de santé communautaire de Rexdale*

Nous désirons aussi remercier Suzanne Roberge, traductrice à la Société canadienne du cancer, pour la traduction française et Patricia Desroches, diététiste en santé publique du Bureau de santé Porcupine, pour avoir révisé le document français.

Le contenu de **Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits !** peut être reproduit et utilisé à des fins non lucratives sans permission mais en mentionnant la source.

Pour plus d'information : Centre de ressources en nutrition  
700 Lawrence Ave. W., Ste. 310  
Toronto, ON M6A 3B4  
Téléphone : (416) 367-3313  
Télécopieur : (416) 367-2844  
[www.nutritionrc.ca](http://www.nutritionrc.ca)

© 2002, Action Cancer Ontario; révision 2008, Centre de ressources en nutrition



# Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits !

## A. Introduction

Consommer une variété de légumes et de fruits chaque jour peut contribuer à une meilleure santé. Cela réduit nos risques de développer certains types de cancer, de souffrir d'une maladie du cœur, d'un accident vasculaire cérébral, d'obésité ou d'autres maladies. Le *World Cancer Research Fund* et l'*American Institute of Cancer Research* disent que « ...la consommation de cinq portions ou plus d'une variété de légumes et de fruits pourrait, à elle seule, réduire l'incidence du cancer d'au moins 20 % ».

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 par jour de ce groupe que recommande le Guide alimentaire est supérieur à celui des autres groupes. Les femmes devraient manger de 7 à 8 portions de légumes et de fruits par jour. Malheureusement, la majeure partie de la population canadienne ne consomme pas assez de légumes et de fruits. Une étude a démontré que plus de la moitié des Canadiennes en consomment moins de cinq portions par jour.

Centre de ressources en nutrition est fière de vous présenter **Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits**, un programme provincial qui vise à apprendre aux femmes et à leur famille à consommer le nombre de portions de légumes et de fruits que recommande le Guide alimentaire canadien.

Ce programme se fonde sur la théorie sociale cognitive, dont les méthodes favorisent les méthodes à utiliser afin d'apporter des changements positifs dans nos vies. Ces méthodes comprennent le renforcement positif, l'établissement d'objectifs personnels et l'auto-surveillance. La confiance en nos capacités, ou le sentiment d'auto-efficacité, est aussi une importante partie de cette approche. Les discussions et les activités de ce programme ont été conçues pour aider les femmes à découvrir des manières de surmonter les difficultés et de développer leur confiance en leur capacité de manger plus de légumes et de fruits.

En examinant le matériel de ce programme, vous remarquerez que l'information sur les légumes et les fruits ne représente qu'une petite partie du programme, l'emphase étant mise sur des stratégies plus efficaces de modification du comportement. Lors de vos présentations, mettez l'accent sur les activités et les discussions qui incorporent ces stratégies.

Ce programme vise à répondre aux besoins de l'ensemble des Ontariennes. Les activités, la documentation et les recettes peuvent être utilisées pour les femmes vivant dans des communautés rurales et urbaines, dans les régions du Nord et du Sud. Elles tiennent compte des différences culturelles, religieuses et socio-économiques, de même que des aptitudes en lecture.

Tout ce dont vous avez besoin pour présenter le programme avec succès dans votre communauté est fourni dans le Guide d'animation du programme **Plus de couleur**. Lisez tout le Guide avant de commencer. Il comprend :

- l'information sur la mise en oeuvre du programme dans votre localité;
- les lectures préparatoires : information sur la nutrition, sur la façon d'aider les gens à modifier leur comportement et sur l'animation d'un groupe;
- le contenu du programme, y compris les grandes lignes des six sessions, la documentation, les formulaires et le matériel pour les activités;
- une liste exhaustive de ressources;

Prenez plaisir à présenter **Plus de couleur** ! La population de votre localité vous remerciera de l'avoir aidée à mettre plus de couleur dans sa vie !

## B. Point de départ

Cette section répond aux questions fréquemment posées et donne les grandes lignes des cinq étapes nécessaires pour préparer le programme. Ces cinq étapes sont :

- Associez-vous à la collectivité.
- Faites la promotion de votre programme.
- Organisez vos ressources.
- Éliminez les obstacles.
- Élaborez votre budget.

### Comment fonctionne Plus de couleur

Le programme dure six semaines, à raison d'une session de deux heures par semaine. Chaque session comprend une activité brise-glace, des discussions, des exercices pratiques et une pause-collation avec légume ou fruit. Il est important de présenter le programme au complet pour s'assurer que l'intensité et la durée sont suffisantes pour favoriser une modification du comportement.

#### À qui s'adresse le programme ?

Toutes les femmes âgées de 19 à 50 ans sont les bienvenues. Étant donné que les femmes décident souvent du menu de toute la famille, le programme est conçu pour atteindre aussi les familles. Plusieurs des discussions et des activités mettent l'accent sur les préoccupations des femmes concernant l'alimentation de leurs enfants. Les enfants sont également inclus grâce à un certain nombre d'activités à faire à la maison.

Des participantes demanderont peut-être si leur mari ou leur partenaire masculin peut assister au programme avec elles. Expliquez alors que le programme est conçu pour les femmes et que les discussions et les activités s'adressent aux femmes.

#### Qui devrait animer le programme ?

Idéalement, les sessions seront animées par une diététiste professionnelle qui possède les connaissances en nutrition nécessaires pour expliquer les idées et répondre aux questions.

Si une diététiste n'est pas disponible, une autre professionnelle de la santé, une bénévole formée en nutrition ou une personne ayant de l'expérience dans l'animation peut animer les groupes. Le Guide d'animation contient de l'information de base et des conseils sur la nutrition afin d'aider à présenter les idées. Si l'animatrice n'est pas experte dans le domaine de la nutrition, elle devrait essayer de trouver quelqu'un qui pourrait la conseiller.

Les sessions peuvent être animées par deux personnes. Cela ajoute du piquant au programme de deux façons. Une équipe qui inclut une professionnelle de la santé et une bénévole formée fonctionnera très bien. Les bénévoles permettent d'établir un lien plus fort entre les participantes et le matériel, surtout si elles proviennent du même milieu culturel ou économique.

D'autres bénévoles peuvent aider à la préparation des collations, à la photocopie, au montage et au démontage de la salle.

## Le programme inclut-il de la cuisson ?

Chaque session comprend une pause-collation pendant laquelle on sert un légume et/ou un fruit sain. Les recettes sont incluses dans le Guide d'animation. Certaines recettes sont faciles à préparer et n'exigent aucune cuisson. D'autres prendront plus de temps à préparer et exigeront l'accès à une cuisine complète. Pour gagner du temps, vous pouvez préparer la collation vous-même avant la session ou demander à des bénévoles d'aider. Vous pouvez aussi demander la participation des femmes pour préparer la collation. Vous pourriez procéder de deux manières :

- Utilisez le formulaire d'inscription pour la pause-collation. Demandez à une ou deux personnes de s'inscrire pour une semaine où elles peuvent aider à préparer la collation. Demandez-leur d'arriver un peu plus tôt cette semaine-là.
- Allouez deux heures et demie pour chaque session afin d'avoir du temps pour que tout le groupe aide à préparer la collation.

En plus des recettes fournies dans le Guide d'animation, vous pouvez choisir d'utiliser vos propres recettes ou des suggèrent des participantes.

Une idée de collation rapide est d'offrir deux ou trois légumes ou fruits peu communs à chaque session. Les participantes découvriront ainsi de nouveaux choix, ce qui pourrait stimuler une discussion sur l'achat, la conservation et la préparation de ces aliments.

## À quel endroit devrait avoir lieu le programme ?

Trouvez un endroit facile d'accès dans votre localité. Les centres de santé communautaire ou les services de santé publique sont de bons endroits. Quel que soit l'endroit, assurez-vous que la salle est assez grande pour votre groupe. Si vous prévoyez demander la participation des participantes pour préparer la collation pour la pause-collation, vous aurez besoin d'un endroit ayant une cuisine.

## Quelle est la grosseur idéale d'un groupe ?

**Plus de couleur** est basé sur la discussion, l'échange et la participation. Il est difficile d'animer des discussions efficaces si les groupes sont trop petits ou trop grands. Un groupe de 9 à 15 personnes est idéal.

## Le programme doit-il durer six semaines ?

Oui, le programme devrait être présenté en sessions de deux heures sur une période de six semaines. Afin de parvenir à une modification du comportement, les participantes doivent être suffisamment exposées au matériel et avoir assez de temps pour l'assimiler. Le fait de raccourcir la durée des sessions ou de réduire le nombre de semaines diminuerait l'intensité et la durée requises pour le succès du programme. Il est également important d'offrir les sessions dans l'ordre décrit dans le guide. Encouragez les participantes à assister à toutes les sessions.

Si on doit reporter une session en raison d'un congé ou pour cause de maladie, vous devriez peut-être communiquer avec les participantes à un moment donné durant la semaine pour leur rappeler de se présenter à la session suivante.



## **Associez-vous à la collectivité**

Une des premières étapes est de trouver des partenaires du domaine de la nutrition et de l'éducation/promotion de la santé. Il pourrait s'agir de centres de santé communautaire, de votre service de santé publique local, d'hôpitaux, de médecins de famille de la région et de diététistes. Consultez l'annexe II pour trouver des suggestions. Demandez à ces partenaires communautaires d'aider à faire la promotion du programme. Fournissez-leur des affiches/prospectus à afficher ou à distribuer.

Vos partenaires pourraient aussi s'impliquer autrement. Ils seront peut-être en mesure de fournir une diététiste professionnelle pour animer certaines ou toutes les sessions. Si cela est impossible, demandez-leur s'ils peuvent offrir l'aide d'une diététiste professionnelle pour conseiller l'animatrice au besoin.

Des agences, organisations communautaires, groupes religieux ou commerces locaux pourraient être en mesure de contribuer d'autres ressources. Plusieurs offrent des articles publicitaires gratuitement comme des porte-clés que vous pouvez utiliser comme récompenses pour les participantes. Votre épicerie locale offrira peut-être volontiers des coupons-rabais. Explorez les diverses possibilités dans votre localité.

Vous pouvez demander à ces organisations de donner ou d'offrir une aide en nature comme de l'espace, de la nourriture, un service de transport ou de garderie. N'oubliez pas de les reconnaître publiquement pour toutes leurs contributions.

## **Faites la promotion de votre programme**

Une fois que vous aurez déterminé les dates, le lieu et la façon dont vous organiserez votre programme ainsi que vos partenaires, l'étape suivante est la promotion de votre programme. Un modèle d'affiche est fourni à l'annexe IV, ou vous pouvez concevoir votre propre affiche. Ensuite, posez-les partout. Ayez des prospectus disponibles à votre agence et dans les organismes communautaires qui travaillent dans le domaine de la promotion de la santé et de la nutrition. Vous pouvez aussi atteindre les femmes dans les épiceries, les bibliothèques, les garderies et les lieux de travail. Vous pouvez aussi distribuer l'information par l'intermédiaire des enfants dans les écoles locales.

Profitez de la publicité gratuite dans le service d'information communautaire de votre journal local, des stations de radio et de télévision. Envoyez un communiqué de presse aux médias locaux. Demandez une interview. On ne sait jamais, votre histoire pourrait paraître dans un journal local ou même au téléjournal de dix-huit heures. Si votre budget le permet, achetez une annonce dans un journal ou à la radio.

Assurez-vous de demander aux femmes de s'inscrire d'avance à votre programme. Conservez une liste des noms et numéros de téléphone. Téléphonnez aux participantes juste avant la première session pour leur rappeler de se présenter.

## Organisez vos ressources

Les grandes lignes de chacune des six sessions indiquent la documentation, les transparents et le matériel des activités dont vous aurez besoin pour chaque session. Des originaux de tout ce matériel sont inclus dans la section Matériel du programme de ce manuel. Assurez-vous de faire assez de copies de la documentation pour toutes les participantes. Vous pouvez copier le matériel des activités sur du papier plus épais ou cartonné. Si vous les plastifiez, vous pourrez les utiliser indéfiniment. Si vous désirez ce matériel en couleur, imprimez-le simplement à partir du disque compact en utilisant une imprimante couleur.

Les participantes ont également besoin de recettes et du guide Légumes et fruits de A à Z. Des originaux de ces ressources sont inclus dans le Guide d'animation. Faites des photocopies sur du papier de votre choix et distribuez-les pendant la première session. Si vous préférez que les photographies soient en couleur, imprimez Légumes et fruits de A à Z à partir du disque compact en utilisant une imprimante couleur.

Afin de faire des économies de temps et de frais de photocopie, vous pourriez faire faire les photocopies par un commerce.

Pour chaque session, nous avons suggéré des ressources et du matériel supplémentaires. Avant de commencer le programme, lisez bien chaque session afin de déterminer vos besoins. Si vous avez besoin de ces ressources ou de matériel, assurez-vous de les commander bien avant le début des sessions. Préparez une trousse pour chaque session incluant tout le matériel nécessaire. De cette façon, tout le matériel requis sera prêt pour la prochaine fois que vous présenterez le programme.

Prenez le temps d'examiner les lectures de base fournies dans le guide ainsi que l'information contenue dans les grandes lignes des sessions. Vous pourriez aussi effectuer des recherches supplémentaires ou parler à une diététiste afin d'améliorer votre degré d'aisance face au matériel.

Le temps dont vous aurez besoin pour organiser et préparer **Plus de couleur** variera selon votre expérience à animer des groupes et votre connaissance de la nutrition et de la santé. Réservez au moins 3 à 5 heures par session pour faire des copies de la documentation, rassembler le matériel et examiner l'information de base. Vous pourriez demander à des bénévoles d'aider à certaines de ces tâches.

### Niveau de vocabulaire de la documentation et du matériel des activités

La documentation et le matériel des activités du programme **Plus de couleur** ont été rédigés en utilisant un niveau de 8<sup>e</sup> année. Certains documents ou activités pourraient ne pas être appropriés pour les groupes ayant un niveau de vocabulaire plus faible ou dont le français est la langue seconde. Évaluez les besoins de votre groupe. Vous pourrez décider de ne pas utiliser certains documents ou de modifier la façon dont les activités sont présentées.

## **Cartables ou chemises des participantes**

Au début du programme, remettez aux participantes un cartable ou une chemise de classement. Cela les aidera à conserver tout le matériel au même endroit. Si vous choisissez d'offrir des cartables, vous pourriez aussi inclure des guides intercalaires pour séparer la documentation, la surveillance et l'établissement des objectifs, les recettes et le guide *Légumes et fruits de A à Z*. Distribuez les recettes et le guide A à Z dès la première session. Distribuez la documentation et les activités à chaque session. Si vous avez remis aux participantes des cartables à trois anneaux, n'oubliez pas de faire les trous dans la documentation avant de la distribuer.

Étant donné qu'une bonne partie de la documentation comprend des activités ou des recettes que les participantes voudront peut-être essayer à la maison, elles peuvent apporter leur cartable à la maison chaque semaine. Cependant, il est important de rappeler aux participantes d'apporter leur cartable chaque semaine. Il est préférable de remettre la documentation au début de chaque session, plutôt que tout en même temps. De cette façon, si les participantes oublient d'apporter leur cartable, vous n'aurez pas à leur remettre une autre série de matériel.

## **Matériel de présentation**

Afin de renforcer vos messages sur les légumes et les fruits, posez des affiches, des photographies ou des bannières autour de l'endroit choisi pour les sessions. Une liste du matériel de promotion des légumes et des fruits est fournie.

Vous pourriez aussi créer une présentation sur table ou sur tableau d'affichage sur le sujet des légumes et des fruits. Incorporez de l'information sur les bienfaits des légumes et des fruits, et sur la grosseur des portions du Guide alimentaire canadien. Laissez la présentation en place pendant tout le programme. Vous pouvez aussi y référer pendant vos discussions et activités. Informez-vous auprès de votre service de santé pour voir s'ils ont des présentations sur les légumes et les fruits et demandez si vous pouvez les emprunter.

Plusieurs organisations offrent gratuitement des bannières, des affiches et d'autre matériel pour les présentations. Consultez la section Ressources recommandées pour obtenir de l'information sur la façon de commander.

## **Bibliothèque de prêt de livres de recettes**

L'organisation d'une bibliothèque de prêt de livres de recettes est une excellente façon d'encourager les participantes à essayer de nouvelles recettes. Rassemblez une variété de livres de recettes saines et apportez-les à chaque session. Si vous n'avez pas d'objection à les prêter, préparez une feuille de prêt et encouragez les participantes à apporter à la maison un livre différent chaque semaine. Une liste des livres de recettes recommandés est fournie dans la section Ressources recommandées.

## **Éliminez les obstacles**

Il est important de vous assurer que toutes les femmes âgées entre 19 et 50 ans ont accès au programme dans votre localité. Lors de la planification, pensez aux choses qui pourraient empêcher les femmes de votre localité de participer et pensez aux façons de surmonter ces obstacles. Voici quelques solutions aux obstacles prévisibles :

## Garde des enfants

Étant donné que le programme s'adresse aux femmes ayant une famille, il est très important d'offrir un service de garde d'enfants. Organisez-vous pour que le service soit disponible dans le même édifice que votre programme. Si ce n'est pas possible, organisez le service ailleurs. Sélectionnez les gardiennes et assurez-vous qu'elles ont une certaine formation concernant les premiers soins, la garde d'enfants et les mesures d'urgence de l'endroit où vous offrez le programme.

## Transport

Le manque de transport ou le coût peuvent représenter un obstacle important pour assister au programme. Dans les régions rurales, organisez un service de transport ou encouragez le co-voiturage. Dans les régions urbaines, vous pourriez fournir des billets d'autobus, de taxi ou des coupons-rabais de taxi aux femmes ayant un revenu limité.

## Heure

Il est impossible de trouver une heure de la journée où toutes les femmes peuvent se réunir. Plusieurs femmes qui travaillent ne peuvent pas assister au programme le jour. D'autres ne veulent pas sortir le soir, surtout l'hiver. Les heures peuvent aussi être limitées en raison de l'endroit où vous offrirez le programme ou les heures d'ouverture de cet endroit. Demandez aux participantes l'heure qui leur convient le mieux. Si possible, offrez le programme à différentes heures. Par exemple, au printemps, vous pourriez offrir le programme le soir, et à l'automne, dans la journée.

## Endroit

Dans les grandes villes et les régions rurales qui s'étendent sur une vaste région géographique, il est préférable de changer d'endroit. Par exemple, au printemps, vous pourriez offrir le programme dans l'ouest de la région, et à l'automne, vous pourriez l'offrir dans l'est.

Il faut tenir compte d'un bon nombre d'autres facteurs en choisissant un endroit. L'édifice a-t-il une salle confortable assez grande pour votre groupe ? L'édifice est-il accessible en fauteuil roulant ? Y a-t-il des salles de bain ? Y a-t-il une cuisine bien équipée ? L'édifice convient-il à des femmes de divers milieux culturels et religieux ?

## Opinion de soi

Certaines femmes croiront qu'elles ne possèdent pas les compétences personnelles ou les ressources pour participer à ce programme. Elles pourraient penser que le programme ne s'adresse pas à elles en raison d'expériences passées ou d'une idée fautive concernant de tels programmes. Dites aux femmes que le programme est conçu pour elles. Dites-leur que chaque session aide à développer les compétences et les stratégies dans le but de manger plus de légumes et de fruits. Dites-leur aussi que le programme offre un soutien pratique.

## Élaborez votre budget

Avant de commencer, vous devrez penser à ce qu'il en coûtera pour présenter **Plus de couleur**, puis élaborer un budget. Vous trouverez un exemple de budget à la page suivante. L'estimation des coûts est basée sur un programme de six semaines et un groupe de 10 femmes. Les coûts pourront varier selon votre endroit, la grosseur du groupe et comment vous choisissez de présenter votre programme. Veuillez prendre note que les points précédés d'un \* sont facultatifs.

# Feuille de travail – Budget Plus de couleur

Basé sur un groupe de 10 participantes

Poste du budget	Coût estimatif	Coût réel
<b>Ressources</b>		
Cartables des participantes		
10 cartables	30 \$	
10 séries de guides intercalaires	10 \$	
Photographies de nourriture		
Série de base		
Série élargie		
Photocopies/imprimerie		
~100 feuilles/participantes	20 \$	
Plastification du matériel des activités		
3 séries de cartes d'activité	30 \$	
<b>Nourriture</b>		
Pause-collation légume/fruit		
6 collations	150 \$	
Activité sur les légumes et fruits peu communs	15 \$	
Collations pour le service de garde d'enfants		
6 collations	30 \$	
<b>Primes</b>		
Primes hebdomadaires		
10 primes x 6 sessions	75 \$ - 150 \$	
Prix ou cadeaux de fin de programme	75 \$ - 150 \$	
<b>*Garde des enfants</b>		
2 gardiennes x 6 sessions	200 \$ - 240 \$	
<b>*Transport</b>		
Billets d'autobus ou de taxi	180 \$ - 300 \$	
<b>*Location d'une salle</b>		
6 sessions	Varie selon l'endroit	
<b>TOTAL</b>	815 \$ - 1 125 \$ (excluant location de la salle)	

\*Postes facultatifs

## C. Lectures préparatoires

Le but du programme **Plus de couleur** est d'aider les femmes à effectuer des changements. En tant qu'animatrice, vous pouvez y parvenir avec succès si vous comprenez :

- les messages clés de **Plus de couleur**;
- comment aider les gens à effectuer des changements;
- ce qui fait de vous une bonne animatrice.

Cette section comprend de l'information sur ces trois sujets.

Les grandes lignes de la session comprennent de l'information de base supplémentaire ainsi que des points de discussion pour l'animatrice. L'information de base fournie dans **Plus de couleur** est conçue pour vous donner les connaissances de base nécessaires pour présenter les six sessions efficacement. La section Ressources recommandées du Guide d'animation suggère des lectures supplémentaires si vous désirez mieux comprendre les sujets du programme. Vous pouvez choisir de donner certaines de ces références aux participantes qui recherchent de l'information plus poussée.

### 1 - Messages clés de **Plus de couleur**

Au fur et à mesure que vous parcourrez les grandes lignes des sessions, vous verrez que plusieurs messages clés sont répétés tout au long du programme. Les messages font appel aux connaissances des gens sur les légumes et les fruits. De plus, ils donnent aux femmes les connaissances, les compétences et la confiance requises pour parvenir à consommer plus de légumes et de fruits de façon à atteindre les 7 à 8 portions par jour que recommande le Guide alimentaire.

#### **Plus de couleur** – messages clés

- 1) Manger tous les jours de 7 à 8 portions de légumes et de fruits.
- 2) Profiter des nombreux bienfaits des légumes et des fruits pour la santé.
- 3) Choisir une variété de couleurs et de goûts.
- 4) Choisir des aliments frais, surgelés, en conserve ou séchés – ce qu'il y a !
- 5) Les légumes et les fruits sont sans danger.
- 6) Les légumes et les fruits sont abordables.
- 7) Découvrir des manières rapides et faciles de préparer des légumes et des fruits.
- 8) Il existe des solutions simples pour conserver les légumes et les fruits.
- 9) Aider les enfants à aimer les légumes et les fruits.
- 10) Tout le monde peut trouver une façon de manger plus de légumes et de fruits.

## Message clé 1 : Mangez plus de légumes et de fruits : de 7 à 8 portions du Guide alimentaire tous les jours.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien incite les gens à consommer une variété d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires :

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viandes et substituts

Le Guide alimentaire canadien recommande également de consommer tous les jours une petite quantité de lipides insaturés : huile végétale (canola, olive et soya, par exemple) et margarine molle.

De plus, le Guide alimentaire canadien encourage les gens à privilégier les aliments à faible teneur en matières grasses, en sucre et en sel. Pour cela, cuisinez les légumes, fruits et produits céréaliers avec peu ou pas de lipides, de sucre ou de sel. Optez aussi pour des produits laitiers faibles en gras et des viandes maigres ou des substituts de la viande. Enfin, il est important de limiter la consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en matières grasses, en sucre et en sel. Gâteaux, frites, crème glacée, boissons fruitées et autres aliments du genre ne font pas partie des quatre groupes alimentaires.

Le Guide alimentaire canadien se présente sous la forme d'un arc-en-ciel. La taille des bandes correspond à l'importance de chaque groupe dans une saine alimentation. Ainsi, les légumes, les fruits et les produits céréaliers doivent être consommés en grandes quantités.

Le groupe des légumes et des fruits s'inscrit dans la bande la plus large de l'arc-en-ciel du Guide alimentaire canadien. Ils doivent donc constituer la part la plus importante de l'alimentation. Le nombre de portions de légumes et de fruits recommandé varie selon l'âge et le sexe. Consultez le tableau ci-dessous.

Nombre de portions de légumes et de fruits recommandé par jour

Enfants				Adolescents		Adultes			
Âge	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Garçons et filles			Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7

**Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits** s'adresse aux femmes de 19 à 50 ans. Dans leur cas, le nombre de portions recommandé est de 7 à 8 par jour. Malheureusement, la plupart des femmes ne suivent pas cette recommandation. Une étude récente a révélé que plus de la moitié des Canadiennes ne consomment même pas cinq portions de légumes et de fruits par jour. Ce programme a été conçu pour aider les femmes à atteindre les 7 à 8 portions que recommande le Guide alimentaire.

Une question revient souvent : « À quoi correspond une portion de légumes et de fruits du Guide alimentaire ? »

Ce groupe inclut des légumes et de fruits sous toutes leurs formes : frais, congelés, en conserve et séchés. Les jus de légumes et de fruits purs à 100 % font également partie de ce groupe. Par contre, certains produits qui incluent dans leur nom les mots « légume » ou « fruit » contiennent surtout des matières grasses ou du sucre ou ont une teneur très élevée en sel. Les fruits confits, les croustilles de légumes, les confitures de fruits, le ketchup et les boissons aux légumes ou aux fruits ne s'inscrivent pas dans le groupe des légumes et des fruits.

La taille d'une portion du Guide alimentaire correspond à une mesure de référence, qui n'a rien à voir avec le fait de remplir une assiette ou un verre. Par exemple, une portion de jus de fruits du Guide alimentaire correspond à 1/2 tasse. Par conséquent, une boîte individuelle moyenne de jus compte deux portions de fruits. De même, chaque légumes et de fruits ne compte pas nécessairement pour une portion. Un sauté composé de dix légumes différents ne signifie pas que vous avez mangé dix portions de légumes. Selon le Guide alimentaire, une portion de légume correspond à 1/2 tasse. Si vous mangez 1-1/2 tasse de sauté, vous aurez mangé trois portions de légumes.

Plus de couleur dans votre vie se fonde sur Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Prenez connaissance du « Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs. » Vous trouverez l'adresse pour commander ou télécharger ce document à la section Ressources recommandées.

Voici une idée générale de ce qu'est une portion de légumes ou de fruits :

1 légume ou fruit frais moyen

125 mL (1/2 tasse) de légumes ou de fruits frais, congelés ou en conserve coupés

250 mL (1 tasse) de salade ou de légumes-feuilles crus

125 mL (1/2 tasse) de légumes-feuilles cuits

60 mL (1/4 tasse) de fruits séchés

125 mL (1/2 tasse) de jus de légumes ou de fruits pur à 100 %

Pour savoir à quoi correspond une portion des divers légumes et fruits, consultez la section *Légumes et fruits de A à Z*.

## **Message clé 2 : Profiter des nombreux bienfaits des légumes et des fruits pour la santé.**

Plus de 4 500 études effectuées partout dans le monde concluent que la consommation de beaucoup de légumes et de fruits réduit le risque de développer plusieurs cancers. En fait, si tous les gens ne faisaient que manger cinq portions ou plus de légumes et de fruits chaque jour, les taux de cancer pourraient diminuer d'au moins 20 %. Un régime alimentaire incluant beaucoup de légumes et de fruits peut aussi réduire le risque de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux. Et ce n'est pas tout – les gens qui mangent beaucoup de légumes et de fruits courent aussi moins de risques d'avoir des problèmes de poids ou de souffrir de troubles intestinaux.

Alors qu'est-ce qui rend les légumes et les fruits si spéciaux ? Les légumes et les fruits offrent beaucoup plus que quelques nutriments. Regardons de plus près ce que les légumes et les fruits nous apportent :

### **Vitamines antioxydantes**

Le mot antioxydant signifie « contre l'oxygène ». Lorsque le corps utilise l'oxygène, il libère des radicaux libres. Ces derniers sont des types d'oxygène nuisibles. S'ils ne sont pas bloqués par les antioxydants, les radicaux libres peuvent mener au cancer et à d'autres maladies. Les antioxydants aident également au système immunitaire à demeurer fort et en santé.

Les légumes et les fruits sont riches en vitamine C et en bêta-carotène. Ces vitamines sont les antioxydants. Elles réduisent le risque de certains types de cancer, de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux et de cataractes.

### **Phytochimiques**

Les phytochimiques sont des composés végétaux qui aident à prévenir la maladie de plusieurs façons. Certains phytochimiques agissent comme antioxydants tout comme la vitamine C et le bêta-carotène. D'autres réduisent le risque de cancer en empêchant les cellules normales de se transformer en cellules cancéreuses.

On a identifié plus de 4 000 phytochimiques. Plusieurs sont reliés à la réduction du risque de cancer. D'autres sont responsables de réduire le risque de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux. Ils peuvent aussi réduire le risque de maladies de l'œil et pourraient même aider à ralentir certains processus du vieillissement.

### **Légumes et fruits riches en vitamine C**

brocoli • choux de Bruxelles  
kiwis • cantaloups • oranges  
papayes • poivrons • fraises

### **Légumes et fruits riches en bêta-carotène**

abricots • cantaloups • carottes  
mangues • citrouilles • courges  
patates douces



Agriculture  
et Agroalimentaire  
Canada a dressé une liste  
de composants d'aliments  
fonctionnels et de leurs  
bienfaits. Consultez le site  
[www.agr.gc.ca](http://www.agr.gc.ca).

Tous les légumes et les fruits contiennent des quantités variées de phytochimiques. La meilleure façon de tirer avantage de tous les phytochimiques est de consommer une variété de légumes et de fruits tous les jours. On désigne sous le nom d'aliments fonctionnels, ou nutraceutiques, les aliments nutritifs et bénéfiques pour la santé.

### Riches en fibres

Les légumes et les fruits sont riches en fibres. Les fibres rendent les selles plus molles et volumineuses ce qui aide à aller à la selle plus rapidement et facilement. Cela aide à prévenir la constipation ainsi que la diarrhée. Un régime alimentaire riche en fibres aide également à réduire le risque de maladies intestinales comme la diverticulose et les hémorroïdes. Certaines études montrent que les fibres peuvent aussi réduire le risque de cancer de l'intestin.

### Faibles en gras

À l'exception des avocats et de la noix de coco, les légumes et les fruits sont faibles en gras et en calories mais riches en éléments nutritifs. Le fait de choisir des légumes et des fruits plutôt que des aliments riches en gras et en calories aide les gens à atteindre et à maintenir un poids-santé.

### Riches en folate

Plusieurs légumes et fruits, surtout les légumes-feuilles, les oranges, les cantaloups et les choux-fleurs, sont une bonne source de folate. Il s'agit d'une vitamine importante que les femmes devraient inclure avant et pendant une grossesse. Santé Canada recommande aux femmes de manger des aliments riches en folate tous les jours. De plus, toutes les femmes susceptibles de devenir enceintes devraient prendre une vitamine contenant 0,4 milligramme d'acide folique, qui remplace le folate. Le folate est une vitamine qui réduit le risque de certaines anomalies congénitales sérieuses appelées anomalies du tube neural. Ces anomalies affectent la croissance du cerveau et de la colonne vertébrale du bébé. Une anomalie du tube neural assez fréquente est le spina-bifida.

### Légumes et fruits riches en fibres

baies • brocoli  
choux de Bruxelles • kiwis  
mangues • papayes • poires  
pois • pruneaux  
citrouilles

### Légumes et fruits riches en folate

betteraves • brocoli  
choux de Bruxelles • choux-fleurs  
cantaloups • maïs  
laitue romaine • oranges  
pois • épinards

## Message clé 3 : Variez les couleurs et les saveurs

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien conseille de manger tous les jours au moins un légume vert foncé et un légume orangé. Les légumes vert foncé comme l'asperge, le brocoli, le chou de Bruxelles, la romaine et l'épinard sont riches en acide folique. Les légumes orangés comme la carotte, la citrouille, la courge et la patate douce sont riches en caroténoïdes, comme le bêta-carotène. Certains fruits de couleur orange, comme l'abricot, le cantaloup, la mangue et la papaye, ont également une teneur élevée en caroténoïdes.

Légumes et les fruits colorés renferment de nombreux éléments phytochimiques bons pour la santé. Chaque légume et chaque fruit présente des avantages qui lui sont propres. Variez les couleurs et les saveurs pour profiter des bienfaits de l'ensemble des vitamines, minéraux et éléments phytochimiques.

## Message clé 4 : Choisir des aliments frais, surgelés, en conserve ou séchés – ce qu'il y a !

On croit souvent que les légumes et les fruits surgelés ou en conserve ne sont pas aussi nourrissants que les légumes et les fruits frais. C'est faux. Des études ayant comparé des légumes frais cuits à des produits en conserve ou surgelés ont démontré très peu de différence dans la plupart des nutriments.

Pendant les mois d'hiver ou dans les régions où il y a moins de produits frais, les légumes et les fruits surgelés et en conserve sont des choix sains. Ils sont souvent moins chers que les produits frais et offrent la variété nécessaire à un régime alimentaire équilibré.

Les légumes et les fruits surgelés, en conserve ou séchés sont emballés et traités peu de temps après avoir été cueillis lorsque les nutriments sont à leur meilleur. La surgélation ou la mise en conserve aide à préserver la valeur nutritive des légumes et des fruits.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien conseille de consommer des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matière grasse, de sucre et de sel. Les légumes en conserve contiennent habituellement une addition de sel. Rincez-les à l'eau ou privilégiez les marques « à faible teneur en sel ». Certains légumes congelés s'accompagnent d'assaisonnements ou de sauces parfois riches en matières grasses et en sel. Lisez l'Information nutritionnelle sur l'emballage pour vérifier la teneur en matières grasses et en sel. Dans le cas des fruits en conserve, ils sont souvent conditionnés dans un sirop. Évitez ce sucre en choisissant des fruits congelés non sucrés ou des fruits en conserve dans de l'eau ou du jus.

Bien que les jus de légumes et de fruits purs à 100 % font partie du groupe des légumes et des fruits, le Guide alimentaire canadien recommande d'opter pour des légumes et des fruits plutôt que du jus. Les légumes et des fruits augmentent la consommation de fibres, réduisent les calories et rassasient davantage que le jus.

## Message clé 5 : Les légumes et les fruits sont sans danger.

Il semble qu'il y aura toujours une controverse quant à la sécurité des légumes et des fruits. Les consommateurs d'aujourd'hui se préoccupent de l'utilisation des pesticides, du revêtement cireux et de la biotechnologie. Il y aura probablement des débats à ces sujets pendant des années à venir. Mais, l'essentiel est que les légumes et les fruits sont sans danger. Ces questions seront sans aucun doute soulevées pendant le programme. Utilisez l'information suivante pour guider vos réponses.

### Pesticides et aliments biologiques

La quantité de résidu de pesticides sur les aliments est très petite. Les experts du domaine du cancer disent que le risque de cancer lié à ces très petites quantités de pesticides est faible. Le tabagisme, l'inactivité, la mauvaise alimentation et l'exposition au soleil comportent des risques beaucoup plus élevés. Les bienfaits pour la santé de manger plus de légumes et de fruits l'emportent sur tous les risques pour la santé associés au résidu de pesticides. Cependant, pour s'assurer que vos légumes et vos fruits sont aussi propres que possible, lavez-les bien, pelez-les si possible et enlevez les feuilles externes de la laitue et du chou.

Pour obtenir plus d'information sur les aliments en conserve et les comparaisons de nutriments entre les aliments en conserve, surgelés et frais, consultez la section Ressources recommandées.

Pour obtenir plus d'information sur les aliments biologiques, visitez le site Web du Centre d'agriculture biologique du Canada au [www.organiccentre.ca](http://www.organiccentre.ca). Consultez la section Ressources recommandées pour des références sur les pesticides ou les aliments biologiques.

Beaucoup de consommateurs choisissent des aliments biologiques en croyant erronément qu'ils sont plus sécuritaires et plus sains. Les aliments biologiques n'ont pas plus de valeur nutritive que les aliments réguliers. On a démontré de petites différences dans certains aliments, mais rien d'important. Par exemple, on a démontré que les engrais organiques augmentent la quantité de fer, de phosphore et de sodium dans les épinards, mais les épinards cultivés conventionnellement contiennent plus de calcium. Quant à la sécurité, tout comme les aliments ordinaires, les aliments biologiques sont sans danger quoi qu'ils ne soient pas sans risque. Les pesticides naturels et les polluants de l'environnement laissent aussi des résidus toxiques. Il est aussi important de bien laver les produits biologiques.

Certaines personnes choisissent des aliments biologiques pour des raisons environnementales ou éthiques. Les techniques d'agriculture biologique aident à protéger l'environnement car elles n'utilisent pas de pesticides chimiques ni d'engrais synthétiques. Vous paierez plus cher pour profiter de ces avantages. Les produits biologiques peuvent coûter jusqu'à trois fois plus que les produits ordinaires.

### **Revêtement cireux**

Des revêtements protecteurs cireux sont utilisés sur certains légumes et fruits. Une très petite quantité est utilisée pour augmenter la fraîcheur et améliorer l'apparence des produits frais. Quelques exemples d'aliments pouvant avoir un revêtement cireux sont les pommes, les oranges, les pêches, les melons, les poivrons, les concombres et les navets. Santé Canada s'assure que ces revêtements sont sans danger pour les consommateurs. Cependant, si cela vous préoccupe toujours, le fait de laver les légumes et les fruits dans de l'eau chaude éliminera presque tout le revêtement. Vous pouvez aussi les peler avant de les manger pour enlever tout le revêtement.

Pour en savoir plus sur les biotechnologies et les aliments génétiquement modifiés, consultez le site de Santé Canada, [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca).

### **Biotechnologie et aliments génétiquement modifiés**

La biotechnologie se rapporte aux processus biologiques utilisés pour fabriquer des nouveaux produits pour l'agriculture, l'environnement, l'industrie et la médecine. La plupart des gens établissent un rapport entre la biotechnologie et le génie génétique. Cependant, la biotechnologie peut aussi se rapporter aux méthodes de production plus traditionnelles comme l'utilisation d'enzymes pour fabriquer du fromage et l'utilisation de micro-organismes pour faire du vin. On désigne sous le nom d'aliments nouveaux les produits issus de la science.

Au Canada, le génie génétique est utilisé pour améliorer le goût et les qualités nutritives, et pour que certains produits agricoles soient plus faciles à cultiver et à transporter. Le génie génétique implique le transfert de gènes d'un organisme à un autre ou la modification de l'expression génétique. Les aliments les plus modifiés génétiquement sont des aliments végétaux familiers comme le maïs, les pommes de terre, les tomates, le soja, le lin et le canola.

En 1995, on a approuvé la mise en marché de la tomate Flavr Savr<sup>MD</sup>. Il s'agissait du premier légume ou fruit génétiquement modifié à être approuvé au Canada. Dans la tomate Flavr Savr<sup>MD</sup>, on a modifié le gène qui rend la tomate molle lorsqu'elle mûrit. Le résultat est une tomate ayant une durée de conservation plus longue et un meilleur goût.

À ce jour, le Canada a approuvé la vente de plus de 70 aliments nouveaux ou génétiquement modifiés. Des légumes, notamment la pomme de terre et le maïs, ont été génétiquement modifiés pour mieux résister aux insectes et aux maladies. Le soja a été génétiquement modifié afin d'améliorer sa tolérance aux herbicides. Grâce aux recherches en cours, on devrait bientôt retrouver sur le marché d'autres légumes et fruits plus résistants aux maladies et plus nutritifs.

Comme toute nouvelle science, la biotechnologie est complexe et controversée. Des consommateurs s'inquiètent des aliments modifiés génétiquement. Certaines personnes s'interrogent à propos de l'impact sur l'environnement des nouvelles espèces végétales. D'autres croient qu'il est moralement mauvais d'interférer avec la nature. Il existe aussi des inquiétudes pour la santé. Le transfert de gènes d'une espèce à une autre pourrait créer de nouveaux allergènes. Les végétariens qui ne veulent pas consommer de gènes animaux sont aussi inquiets.

**Plus de couleur** ne traite pas de la biotechnologie, mais il s'agit d'un sujet qui pourrait se présenter. Alors que devriez-vous dire aux participantes qui s'en préoccupent ?

- Avant que de nouveaux produits de biotechnologie soient autorisés, on évalue leur sécurité. Des règlements gouvernementaux ont été établis pour approuver ou refuser les nouveaux produits.
- Un système d'étiquetage est en voie de développement. Il aidera les consommateurs à identifier et à comprendre les aliments développés grâce à la biotechnologie.
- Au Canada, les agriculteurs biologiques n'utilisent pas la biotechnologie. Recherchez les aliments portant la mention « certifié biologique ».

### **Message clé 6 : Les légumes et les fruits sont abordables.**

On croit fréquemment que manger des légumes et des fruits coûte cher. Les gens de tous les niveaux de revenu et d'éducation croient que manger plus de légumes et de fruits coûte trop cher. Même plusieurs diététistes et éducateurs en nutrition continuent à le croire. En fait, il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup pour manger plus de légumes et de fruits chaque jour. En tant qu'animatrice, il est important de présenter aux participantes le message que les légumes et les fruits sont abordables. Voici quelques nouvelles façons de penser au coût des légumes et des fruits :

- N'oubliez pas que les portions sont petites. Par exemple, un fruit ou un légume de grosseur moyenne, 1/2 tasse de jus ou 1/2 tasse de légumes représentent chacun une portion. Pensez au bas prix d'une banane, d'une patate douce ou d'une carotte. En fait, les 7 à 8 portions de légumes et de fruits que recommande le Guide alimentaire coûtent très peu.
- Il est généralement abordable d'acheter des légumes et des fruits en saison.
- Les légumes et les fruits surgelés ou en conserve sont toujours abordables. Pensez au nombre de portions de légumes que contient un sac de légumes surgelés.
- En enlevant certains des aliments moins nutritifs de votre panier d'épicerie, vous ferez de la place pour les légumes et les fruits dans votre budget alimentaire.
- Lorsque les légumes ou les fruits semblent coûteux, pensez à la valeur nutritionnelle comparativement au montant d'argent dépensé. Parfois, il vaut mieux dépenser un peu plus si on pense aux bienfaits du point de vue nutrition et santé.
- Il existe plusieurs façons d'économiser sur les légumes et les fruits. Cultivez votre propre jardin, mettez les légumes et les fruits en conserve ou joignez-vous à un club pour l'achat d'aliments (p. ex. « The Good Food Box »).

## Message clé 7 : Découvrir des manières rapides et faciles de préparer des légumes et des fruits.

Beaucoup de gens croient que les légumes et les fruits sont difficiles à préparer et que cela prend trop de temps. **Plus de couleur** aide à réfuter ce mythe en donnant de nouvelles idées aux participantes. Le programme offre plusieurs possibilités de discuter et de partager des idées de préparation. La pause-collation légume/fruit donne l'occasion aux participantes de goûter à des recettes rapides et faciles.

Il existe plusieurs manières rapides et faciles de profiter des légumes et des fruits. Pensez à ces idées :

- Passez moins de temps à hacher. Achetez des légumes et des mélanges de salades pré-hachés.
- Faites cuire des légumes à la vapeur pour un plat d'accompagnement ou ajoutez-les à un sauté.
- Utilisez le four à micro-ondes pour cuire les légumes rapidement.
- Pour la collation, dégustez un morceau de fruit, des fruits séchés, des bâtonnets de carottes ou de poivrons rouges et verts.
- Pour un dessert facile, choisissez des fruits en conserve.
- Placez des boîtes de jus contenant du jus à 100 % dans les sacs-repas de votre famille.
- Conservez un bol rempli de fruits sur le comptoir ou la table. Il est plus facile de choisir un fruit comme collation lorsqu'ils sont bien à la vue.

Le Guide d'animation est rempli de suggestions rapides et faciles pour manger une variété de légumes et de fruits. Une grande partie de la documentation donne des idées simples et délicieuses pour toute la famille. Consultez la section des recettes et le guide *Légumes et fruits de A à Z* pour obtenir plus de bonnes idées.

Pour obtenir plus d'information sur la préparation et la conservation des légumes et des fruits, visitez le site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes au [www.cpma.ca/fr/acdf.html](http://www.cpma.ca/fr/acdf.html)

## Message clé 8 : Il existe des solutions simples pour conserver les légumes et les fruits.

Tirez le maximum des légumes et des fruits en suivant quelques directives simples :

- Conservez les légumes et les fruits séparément dans le réfrigérateur. Les fruits produisent naturellement de l'éthylène, un gaz qui favorise la maturation des fruits.
- Faites mûrir les fruits comme les pêches, les kiwis, les mangues, les poires et les avocats sur le comptoir, puis conservez-les au réfrigérateur. Un fruit est mûr s'il est mou lorsque vous le pressez légèrement et qu'il sent bon.
- Pour aider les fruits à mûrir sur le comptoir, placez-les dans un sac de papier, légèrement fermé. L'éthylène produit par les fruits les aide à mûrir. Vous pouvez aider les fruits à mûrir encore plus rapidement en ajoutant une banane mûre ou une pomme dans le sac.
- Les baies, les cerises, les raisins et les ananas ne mûrissent pas une fois cueillis. Il est préférable de les manger dès que possible.
- Certains légumes et fruits se conservent mieux à la température ambiante. Par exemple, les bananes, les tomates, les pommes de terre, les patates douces, les courges et les oignons.
- Avant de pouvoir congeler les légumes et les fruits, vous devez les blanchir. Le blanchiment consiste à faire cuire un légume pendant quelques minutes. Cela aide à conserver sa couleur et sa texture et pour les fruits comme les pêches, cela aide à enlever la peau facilement.

Pour obtenir plus d'information sur la conservation, la congélation et la mise en conserve des légumes et des fruits, consultez la section Ressources recommandées.

- Les légumes et les fruits peuvent être conservés au congélateur pendant un an. Assurez-vous de bien les envelopper afin de prévenir les brûlures de congélation. Les fruits comme les poires, les cerises douces, les agrumes, les kiwis et les ananas ne se congèlent pas bien.

### Message clé 9 : Aider les enfants à aimer les légumes et les fruits.

Les légumes et les fruits procurent aux enfants et aux adolescents des nutriments essentiels à leur croissance. Le nombre de portions que recommande le Guide alimentaire dépend de l'âge de l'enfant. Le tableau de la page 14 indique le nombre de portions recommandé pour chaque groupe d'âge.

Le groupe des légumes et des fruits constitue un défi pour bon nombre de jeunes et provoque, plus que tout autre groupe, des conflits entre parents et enfants. Il est normal que les jeunes enfants soient réticents à goûter à de nouveaux aliments. Leur appétit varie également d'une journée à l'autre, de même que leur consommation quotidienne de légumes et de fruits. Chez les jeunes plus âgés et les adolescents, l'influence des amis et des médias et leur emploi du temps chargé peut aussi nuire à la consommation suffisante de légumes et de fruits.

Dans leur enfance, les adultes d'aujourd'hui ont souvent été forcés de manger des légumes par des parents convaincus que leurs enfants ne pouvaient aimer ce genre d'aliment. Cette inquiétude des parents s'est transmise. Or, les parents peuvent jouer un rôle de modèle en proposant à leurs enfants une variété de légumes et de fruits à tous les repas, sans les forcer cependant à les manger. Plus les enfants sont exposés aux légumes et aux fruits, plus ils seront enclins à les consommer sans difficulté.

Les parents reçoivent des conseils provenant de plusieurs sources différentes sur l'alimentation de leurs enfants. Beaucoup de ces conseils visent à tromper les enfants pour leur faire manger des légumes et des fruits, soit en les dissimulant dans d'autres aliments ou en les déguisant pour qu'ils ressemblent à des jouets. **Plus de couleur** utilise une approche différente. Ce programme aide les parents à créer une relation positive avec leurs enfants en matière d'alimentation. La première étape est de respecter la chaîne de responsabilité :

- **Les parents sont responsables de l'alimentation de leurs enfants. Les enfants sont responsables de la quantité de nourriture qu'ils mangent et de la décision de manger ou non.**

Voici 10 manières simples d'aider les enfants à prendre goût aux légumes et aux fruits :

- Évitez les luttes pour le pouvoir.
- Félicitez en douceur.
- Préparez un seul repas.
- Servez les repas et les collations à des heures régulières et incluez toujours des légumes et des fruits.
- Mangez ensemble et rendez les repas agréables.
- Offrez une variété de légumes et de fruits.
- Prêchez par l'exemple.
- Offrez plusieurs fois des nouveaux légumes et fruits.
- Soignez la présentation des légumes et des fruits, mais ne trompez pas votre famille.
- Faites participer votre enfant à l'achat et à la préparation des légumes et des fruits.

Pour obtenir plus d'information sur l'alimentation des enfants, consultez la section Ressources du Guide d'animation qui fournit des titres de livres.

## **Message clé 10 : Tout le monde peut trouver une façon de manger plus de légumes et de fruits.**

Certaines femmes trouveront difficile de manger de 7 à 8 portions de légumes et de fruits chaque jour. Et pourtant ! Les légumes et les fruits présentent une variété de formes, de grosseurs et de goûts. On peut les manger crus ou cuits, au repas ou comme collation et ils peuvent être préparés et servis de milliers de manières différentes. Tout le monde peut trouver au moins une nouvelle façon attirante de savourer plus de légumes et de fruits !

**Plus de couleur s'attaque aux** croyances et aux attitudes des participantes concernant les légumes et les fruits. Il aide les participantes à découvrir des façons de rendre la consommation de légumes et de fruits facile et agréable. Il donne aussi aux participantes les compétences et la confiance pour modifier leurs habitudes alimentaires. Par l'intermédiaire de l'établissement d'objectifs, les participantes identifieront des façons réalistes d'inclure plus de légumes et de fruits. Les récompenses et les prix aideront les participantes à atteindre ces objectifs, ce qui les rapprochera des 7 à 8 portions du Guide alimentaire de légumes et de fruits recommandées par jour.

### **Aider les gens à faire des changements**

Le programme **Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits** aide les femmes à effectuer des changements dans leurs habitudes alimentaires. Il donne aux participantes les connaissances, les compétences et la confiance requises pour manger de 7 à 8 portions de légumes et de fruits chaque jour.

Les discussions et les activités de ce programme sont basées sur des stratégies qui encouragent une modification du comportement plutôt que de simplement fournir de l'information sur la nutrition.

Le programme **Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits** aide les femmes à changer leurs habitudes alimentaires par le biais de l'établissement d'objectifs personnels et de l'autorégulation. Il les encourage à remettre en question la façon dont elles pensent à propos de l'achat, de la conservation, de la préparation et de la consommation des légumes et des fruits. Le renforcement positif encourage les participantes à continuer à démontrer des habitudes alimentaires saines.

### **Modifier les croyances et les perceptions à l'égard des légumes et des fruits**

Les gens ont souvent des perceptions erronées, par automatisme ou méconnaissance. Par exemple, plusieurs femmes croient que les légumes et les fruits sont trop coûteux, ce qui les empêche de penser à en acheter plus.

La première étape à franchir pour changer les croyances et les perceptions est d'avoir conscience de ces automatismes. La deuxième étape est de penser d'une façon nouvelle. La troisième étape est de récompenser ces nouvelles pensées.

Les discussions de groupe donnent l'occasion aux participantes de devenir plus conscientes de leurs croyances. Les activités s'attaquent à ces croyances et aident les participantes à changer leur façon de voir les légumes et les fruits.

## Principes de la modification du comportement

Tel que mentionné dans l'introduction, ce programme est basé sur la théorie sociale cognitive. Cette théorie offre des méthodes que les gens peuvent utiliser afin d'apporter des changements positifs dans leurs vies. Ces méthodes comprennent l'amélioration de l'auto-efficacité, le renforcement positif, l'établissement d'objectifs personnels et l'autorégulation. Vous trouverez ci-dessous une explication de ces expressions ainsi qu'une description de leur fonctionnement.

### Auto-efficacité

L'auto-efficacité est la confiance 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. De plus, l'auto-efficacité influence aussi la quantité d'efforts que fera une personne pour effectuer un changement et comment elle continuera à essayer lorsque les choses deviendront plus difficiles. Généralement, au fur et à mesure que l'auto-efficacité augmente, la capacité d'une personne de faire les choses qu'elle désire augmente aussi. Une personne faisant preuve de beaucoup d'auto-efficacité croit qu'elle peut affronter les défis associés au changement.

**Plus de couleur** donne aux participantes plusieurs occasions de sentir qu'elles ont réussi à manger plus de légumes et de fruits. Le programme les aide également à découvrir des façons d'affronter les difficultés en apprenant des autres et en essayant de nouvelles idées tout en étant entourées de personnes qui les appuient. Au fur et à mesure que les participantes avancent dans le programme, leur auto-efficacité s'améliorera, augmentant d'autant les chances que les changements continuent.

### Renforcement positif

Le renforcement positif est le fait de donner une récompense à une personne immédiatement après qu'elle a fait quelque chose de souhaitable. L'objectif du renforcement positif est de favoriser le maintien du comportement souhaité. Le fait de donner la récompense immédiatement après que le comportement désiré se soit produit (ou ait été observé) encourage la personne à le reproduire.

Des récompenses sont utilisées tout au long du programme **Plus de couleur**. On devrait récompenser les participantes pour chaque session à laquelle elles assistent, pour avoir complété les activités et, finalement, parce qu'elles mangent plus de légumes et de fruits.

Afin que les récompenses fonctionnent, elles doivent avoir une signification pour cette personne. Cela peut varier d'une personne à l'autre. Par exemple, une personne peut trouver les louanges très satisfaisantes. Elle continuera le comportement qui lui a valu des louanges. D'autres personnes pourraient être mal à l'aise face aux louanges ou pourraient les trouver déplaisantes. Les louanges ne les encourageront pas à continuer le comportement. Demandez aux femmes de votre groupe quel type de réponse ou de récompense fonctionne le mieux pour elles.

Établissez toujours un lien clair entre les récompenses et le comportement désiré. Par exemple, au début de chaque session, donnez un cadeau aux participantes et expliquez qu'il s'agit d'une récompense pour avoir assisté à la session. Organisez un tirage d'articles plus gros afin de récompenser les participantes d'avoir assisté à toutes les sessions. Invitez les participantes à inclure leur nom dans le tirage chaque fois qu'elles assistent à une session et procédez au tirage à la fin des sessions.

Offrez généreusement des louanges en tant que renforcement positif ou que récompense aux participantes qui partagent leurs succès ou lorsqu'elles complètent les activités. Il est important d'être sincère lorsque vous louangez une personne. Essayez de louanger des comportements précis.



Assurez-vous de mettre l'accent sur les comportements désirables et ne tenez aucun compte des comportements indésirables. Par exemple, certaines femmes diront qu'elles ont commencé à manger plus de légumes et de fruits, tandis que d'autres pourront plaisanter en disant que le seul légume qu'elles ont mangé est une croustille. Louangez ou remettez un petit cadeau à celles qui ont mangé plus de légumes et de fruits. Ne tenez aucun compte du commentaire sur les croustilles en ne disant rien ou en ne remettant pas de cadeau. Cette personne ne fera probablement pas d'autres plaisanteries de ce genre.

N'oubliez pas que l'ensemble de la session doit être agréable. Le ton doit être optimiste et encourageant. Les participantes désirent avoir du plaisir pendant ces sessions et apprécier le temps passé à apprendre et à partager. Il est important qu'elles quittent chaque session avec l'impression d'avoir eu une expérience positive. Cela augmentera les chances qu'elles reviennent pour la session suivante.

Voici une variété d'idées de récompenses et de prix. Certains articles sont gratuits ou peu coûteux. Vous pourriez offrir les articles plus coûteux lors d'un tirage. Choisissez des articles qui correspondent à votre budget.

Les petits articles pourraient inclure :

- Légumes et fruits frais
- Autocollants de légumes et de fruits \*
- Macarons sur une alimentation saine, bloc-notes, aimants ou sacs fourre-tout \*
- Petits ustensiles de cuisine (p. ex. éplucheurs de légumes, brosses à légumes, planches à découper, cuiseurs à vapeur)
- Gadgets de cuisine avec thème légumes/fruits (p. ex. sous-plats, minuteries, linges à vaisselle, sacs-repas, napperons, serviettes de table, boîtes)
- Récipients pour les légumes et les fruits ou pots à jus
- Lotions ou savons à senteur de fruits
- Billets d'autobus ou de taxi pour le transport aller-retour vers le lieu du programme

Les articles plus gros pourraient inclure :

- Certificats-cadeaux d'une épicerie
- Jouets en peluche représentant des légumes et des fruits \*
- Paniers de nourriture (p. ex. « Good Food Box »)
- Livres de recettes \*
- Abonnements à une revue
- Certificats-cadeaux pour des cours de cuisine
- Certificats-cadeaux pour des cours de conditionnement physique ou pour le YMCA
- Articles de cuisine comme des hachoirs, un mélangeur, des plats pour servir les légumes et les fruits

\*Consultez la section Ressources recommandées pour obtenir de l'information sur la façon de commander ce matériel.

## Établissement d'objectifs personnels

On encourage les participantes à établir des buts réalisables pour manger plus de légumes et de fruits. Allouez du temps pour cela à la fin de chaque session. Demandez aux femmes d'établir leurs objectifs « SMART ». Un objectif « SMART » est :

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- digne d'une Récompense
- Temporel

Encouragez les participantes à se récompenser lorsqu'elles atteignent leurs objectifs. Une récompense peut être aussi simple qu'un crochet ou un autocollant sur un calendrier. Un autre type de récompense pourrait être la planification d'une sortie spéciale, la location d'un film ou demander à la famille de les féliciter.

Il est important que les récompenses soient significatives et motivantes. Presque tout peut être utilisé comme récompense, mais il est préférable de ne pas utiliser d'aliments vides comme récompense.

Remettez aux participantes des copies de la feuille « Objectifs personnels » pour y inscrire leurs objectifs. Des originaux de cette formule sont inclus avec la documentation de chaque session. Encouragez les participantes à conserver ces feuilles dans une section séparée de leur cartable ou chemise. De cette façon, elles peuvent facilement suivre leur progrès.

Un objectif personnel avec « thème de la semaine » est fourni dans les lignes directrices de chaque session. Si les participantes ont de la difficulté à établir un objectif, suggérez qu'elles en choisissent un qui a trait au thème de la semaine. Les thèmes sont : déjeuner, dîner, souper, collations et épicerie.

Au début du programme, certaines participantes ne seront peut-être pas prêtes à changer leurs habitudes alimentaires. Réassurez celles-ci qu'elles ne sont pas obligées d'établir un objectif personnel. Elles seront peut-être en mesure d'établir des objectifs plus tard, lorsqu'elles auront progressé dans le programme.

## Autorégulation

**Plus de couleur** présente aux participantes l'idée de prendre note des légumes et des fruits qu'elles mangent ainsi que de leurs sentiments, pensées et comportements. Cela s'appelle l'autorégulation. La « Liste de contrôle des légumes et des fruits » est un formulaire simple qui permet aux participantes d'identifier le nombre de portions de légumes et de fruits qu'elles mangent chaque jour. Le fait de noter ce que l'on mange aide généralement les femmes à faire des choix d'aliments sains, car elles deviennent plus conscientes de ce qu'elles mangent parce qu'elles en prennent note. Des originaux de ce formulaire sont inclus avec la documentation des trois premières sessions.

Il est important de ne pas accabler les participantes avec cette activité. Si elles commencent à percevoir cette activité comme une corvée, la liste de contrôle n'aura plus d'effet positif. Encouragez les participantes à remplir la « Liste de contrôle des légumes et des fruits » pendant seulement deux ou trois jours par semaine. Dites-leur que cette activité ne dure que trois semaines. Si des participantes désirent continuer, encouragez-les et donnez-leur des copies supplémentaires de la liste. L'autorégulation seule n'est pas suffisante pour maintenir une modification du comportement mais elle permet aux participantes de prendre conscience de ce qu'elles mangent et des quantités.

## **Modification du comportement en action**

Voici quelques exemples du fonctionnement de ces principes.

### **1. Notre environnement affecte notre comportement.**

Exemple : Si une assiette de légumes et de fruits est la seule collation servie chez une amie, il est probable que vous en mangerez. Si on sert seulement des croustilles, il n'y a pas beaucoup de chance que vous mangiez des légumes et des fruits.

### **2. Nos croyances, notre environnement et notre comportement sont constamment en interaction. Un changement dans un affecte les autres.**

Exemple : Si vous croyez aux bienfaits de manger des légumes et des fruits (croyance personnelle), vous remplirez votre réfrigérateur avec plus de légumes et de fruits (environnement). Cela entraînera la consommation de plus de légumes et de fruits (comportement).

### **3. Nous devons posséder les connaissances et les compétences avant de pouvoir modifier notre comportement.**

Exemple : Le fait de posséder les connaissances et les compétences pour choisir, préparer et conserver les légumes et les fruits vous donne la capacité de les manger.

### **4. Nous apprenons en observant les autres.**

Exemple : Vous obtenez une nouvelle idée pour aider votre enfant à manger des légumes et des fruits en regardant une amie nourrir ses enfants.

### **5. Nos expériences et ce que nous voyons les autres faire affectent nos attentes.**

Exemple : Si vous regardez quelqu'un manger un légume ou un fruit et l'aimer, il est probable que vous l'essaieriez aussi. Si vous l'essayez et que vous l'aimez, il est probable que vous en mangerez de nouveau.

### **6. Il est plus probable que nous effectuions un changement s'il y a une motivation.**

Exemple : Lorsque vous constatez les résultats positifs résultant de la consommation de plus de légumes et de fruits (comme se sentir mieux face à soi-même ou obtenir des récompenses), il est probable que vous mangerez des légumes et des fruits de nouveau.

### **7. Plus nous apprenons de stratégies pour aider à contrôler notre comportement, plus il est probable que nous serons capables de maintenir cette modification.**

Certaines manières de contrôler notre comportement et d'augmenter notre auto-efficacité sont : établir des objectifs, suivre nos progrès et se récompenser.

Exemple : Vous fixez un objectif de manger de 7 à 8 portions du Guide alimentaire de légumes et de fruits chaque jour. Vous notez le nombre de portions que vous consommez chaque jour et vous vous récompensez lorsque vous réussissez. Ces activités vous sensibilisent mieux à ces comportements et vous permettent de vous concentrer sur la consommation de plus de légumes et de fruits. De plus, elles font de ce comportement votre responsabilité.

### **8. Les comportements continueront s'ils sont récompensés ou renforcés positivement.**

Exemple : Si les membres de votre famille vous félicitent d'avoir préparé des légumes à leur goût, il est fort probable que vous les préparerez de cette façon plus souvent.

## **9. Plus nous faisons preuve d'auto-efficacité pour faire quelque chose, plus il est probable que nous trouvions des façons de le faire.**

Exemple : Plus vous êtes certaine d'être capable de manger des légumes et des fruits, plus vous réussirez. Vous trouverez des manières de manger des légumes et des fruits même si vous devez surmonter des obstacles. Plus vous aurez de succès à surmonter ces obstacles, plus votre auto-efficacité se développera.

## **10. Nos émotions peuvent obscurcir la façon dont nous pensons à modifier notre comportement.**

Exemple : Changer les habitudes alimentaires peut être difficile du côté émotif. Si vous devenez frustrée ou stressée d'essayer de manger plus de légumes et de fruits, vous pourriez vous décourager et abandonner.

## **Votre succès en tant qu'animatrice**

Animer un groupe est excitant et stimulant. Pour le succès de votre expérience, n'oubliez pas les points suivants :

- **Ayez du plaisir !** Les gens apprendront probablement mieux dans un environnement relaxant et accueillant. Rendez les discussions et les activités agréables en utilisant un peu d'humour ou en partageant vos propres expériences.
- **Encouragez les participantes à s'impliquer.** Chaque session commence par une activité brise-glace. La nature plaisante et interactive de ces activités aide à établir le ton du reste de la session. Encouragez les participantes à contribuer aux discussions et aux activités, mais ne mettez jamais personne dans l'embarras. Si vous rencontrez une personne qui domine la discussion, essayez les idées suivantes :
  - Demandez aux autres participantes de commenter.
  - Finissez la discussion en disant quelque chose comme « nous devrions continuer avant de manquer de temps ».
  - Utilisez des indices non-verbaux comme éviter d'échanger des regards.
  - N'argumentez pas avec les personnes qui vous mettent au défi. Si une personne n'est pas d'accord avec l'information fournie, la meilleure chose à faire est de dire quelque chose comme « C'est très intéressant, je n'ai jamais entendu ça auparavant. » N'attendez pas la réponse à votre commentaire. Continuez votre présentation.

- **Laissez les participantes apprendre entre elles.** Encouragez les participantes à partager des idées, des anecdotes personnelles et des conseils pour manger plus de légumes et de fruits. Le fait de permettre aux participantes de partager de l'information leur montre qu'elles sont des membres importants du groupe. L'information partagée n'est peut-être pas toujours juste, mais en tant qu'animatrice, vous pouvez essayer d'utiliser les commentaires pour présenter un message positif. La pause-collation avec légumes et fruits donne une occasion plus décontractée pendant laquelle les participantes peuvent échanger des idées et partager leurs expériences.
- **Soyez souple.** Chaque groupe sera différent. C'est à vous d'examiner votre groupe, puis de décider comment vous présenterez les activités. Lorsque l'alphabétisation entre en jeu, il est préférable de compléter les activités en plus grand groupe ou de le diviser en plus petits groupes de travail de trois personnes ou plus. Lorsque possible, lisez à haute voix le texte des transparents, des feuilles d'activités et des questions de discussion.
- **Respectez les différences.** Il est important de reconnaître que les personnes de votre groupe sont issues de milieux culturels et sociaux différents et qu'elles peuvent posséder des niveaux de scolarité différents. Pensez à la façon dont la culture, le revenu ou les connaissances peuvent influencer les choix de nourriture ou les méthodes de préparation. Permettez aux participantes de partager leurs différences culturelles. Lorsque vous présentez l'information ou donnez des suggestions, soyez sensible à celles qui ont un revenu limité et à celles qui ont un niveau d'alphabétisation inférieur.
- **Mettez l'accent sur les besoins de votre groupe.** Votre groupe pourrait avoir des besoins précis selon l'endroit ou la culture. Par exemple, dans les régions rurales du Nord, l'accès aux légumes et aux fruits frais pourrait être un problème. Quant aux nouveaux immigrants vivant dans une grande communauté urbaine, ils pourraient ne pas connaître les légumes et les fruits canadiens. Quels que soient les problèmes, essayez d'adapter vos discussions aux problèmes et aux besoins de votre groupe.
- **Connaissez vos limites.** **Plus de couleur** peut être présenté par des diététistes professionnelles ou des animatrices de groupe n'étant pas expertes en nutrition. Il est certain que les femmes poseront des questions auxquelles vous ne pourrez pas répondre. Ne croyez pas que vous devez connaître toutes les réponses. Lorsque vous ne pouvez pas répondre à une question, dites-le simplement. Dirigez la personne vers une source appropriée ou trouvez la réponse vous-même pour la communiquer à la participante plus tard.



# ANNEXES

- I. Formulaires
- II. Soutien et ressources dans la communauté
- III. Ressources recommandées
- IV. Affiche **Plus de couleur**
- V. Recettes



# Formulaire d'inscription – pause-collation

\_\_\_\_\_ personnes peuvent s'inscrire pour aider à préparer la collation chaque semaine.  
(nombre)

Veillez vous présenter à \_\_\_\_\_ pour aider à préparer la collation.  
(heure)

Semaine	Nom	Téléphone	Recette(s)
Session 1			
_____ date			
Session 2			
_____ date			
Session 3			
_____ date			
Session 4			
_____ date			
Session 5			
_____ date			
Session 6			
_____ date			



ANNEXES :

## Annexe II

# Soutien et ressources dans la localité

### Votre service de santé local

Votre service de santé local offre plusieurs services de soutien et ressources. La promotion d'une alimentation saine fait partie de son rôle. Votre service de santé pourrait être en mesure d'offrir l'aide d'une diététiste professionnelle ou des ressources, comme une exposition ou de la documentation. Les services de santé présentent aussi des programmes qui complètent le programme **Plus de couleur**. Par exemple, le programme de restaurants santé « À votre santé » et les initiatives en santé cardiovasculaire.

### Centres de santé communautaire

Les Centres de santé communautaire offrent une variété de services de santé et de programmes dans la localité. Plusieurs comprennent des diététistes qui peuvent offrir des conseils en nutrition aux membres de la collectivité. Les Centres de santé communautaire voudront peut-être participer au programme **Plus de couleur** en offrant le soutien de leur personnel, des ressources et même un endroit où présenter le programme.

### Programmes communautaires qui font la promotion des légumes et des fruits

Plusieurs localités offrent des programmes et des activités qui font la promotion des légumes et des fruits. Communiquez avec votre service de santé local ou avec votre centre de santé communautaire pour découvrir ce qui est disponible dans votre localité.

#### The Good Food Box

The Good Food Box est un club à but non lucratif permettant l'achat en commun des légumes et de fruits frais à un prix abordable. Le programme dépend des bénévoles et du soutien des organismes communautaires pour aider à emballer et à distribuer des boîtes de légumes et de fruits. Les membres de la collectivité commandent et paient pour leur boîte au début du mois et la reçoivent plus tard dans le mois.

#### Jardins communautaires

Les jardins communautaires donnent l'occasion aux membres de la collectivité de jardiner. Un groupe de gens se rassemble pour cultiver leurs propres légumes, entretenir un jardin et partager la récolte.

### Marchés de producteurs

On trouve dans plusieurs villes ontariennes des marchés de producteurs locaux. On y vend une variété de légumes et de fruits, souvent produits localement. Pour plus d'information sur les marchés dans votre région, appelez au 1-800-387-3276 ou consultez le site [www.farmersmarketsontario.com](http://www.farmersmarketsontario.com).

## Cuisines communautaires

Les cuisines communautaires sont des petits groupes de personnes qui préparent des repas ensemble pour ensuite les diviser parmi leur famille. Les groupes se rencontrent généralement une ou deux fois par mois à des endroits facilement accessibles dans le quartier.

## Cours de cuisine ou groupes

Les services de santé, les centres de santé communautaire, les collèges communautaires et les épiceries offrent une variété de cours de cuisine. Dans certaines régions, on pourrait même offrir un programme sur l'alimentation saine, des ateliers sur la mise en conserve et des cours de jardinage.

## Fermes d'auto-cueillette

Il y a beaucoup de fermes libre-service en Ontario. Voici quelques-uns des produits que l'on peut cueillir en Ontario : fraises, framboises, pommes, tomates, concombres, courges, haricots, pois et citrouilles. Consultez le site Web de Harvest Ontario (en anglais seulement) au [www.harvestontario.com](http://www.harvestontario.com) pour obtenir de l'information sur les fermes libre-service dans votre région.

## À votre santé ! Le programme ontarien de restaurants santé

Grâce à son « Prix d'excellence », le programme « À votre santé ! » reconnaît les restaurants de l'Ontario qui offrent une variété d'aliments plus sains, qui respectent des normes exceptionnelles en matière de salubrité des aliments et qui offrent plus d'espace sans fumée que requis. Recherchez le symbole « À votre santé ! » Pour trouver les restaurants « À votre santé ! » dans votre région, visitez le site Web [www.eatsmart.web.net](http://www.eatsmart.web.net).



ANNEXES :

## **Annexe III**

# **Ressources recommandées**

### **1) SANTÉ CANADA**

#### **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien**

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

1 800 O-CANADA (1 800 622-6232)

Vous pouvez commander ou télécharger les ressources du Guide alimentaire canadien sur le site de Santé Canada. Vous pouvez aussi les obtenir auprès du bureau de santé local.

- Bien manger avec le Guide alimentaire
- Bien manger avec le Guide alimentaire. Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs.
- Bien manger avec le Guide alimentaire - Premières Nations, Inuit et Métis
- Mon Guide alimentaire : outil interactif en ligne ([www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire))

#### **Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007**

Recherche en ligne des aliments dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index_f.html)

#### **Biotechnologie : Aliments nouveaux et génétiquement modifiés**

[http://www.hc-sc.gc.ca/sr-sr/biotech/food-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/sr-sr/biotech/food-aliment/index_f.html)

Consultez l'information sur :

- Le processus d'approbation des aliments nouveaux
- Les aliments génétiquement modifiés et les autres aliments nouveaux approuvés
- Les politiques et la réglementation
- L'étiquetage

## 2) CROQUEZ-EN 5 À 10 PAR JOUR !

[www.5a10parjour.com](http://www.5a10parjour.com)

Tél. : (613) 226-4187 Téléc. : (613) 226-2984

Commandez ou téléchargez le matériel de la campagne :

- Brochures, dépliants, feuillets d'information et conseils
- Recettes
- Affiches génériques et sur les portions et
- Liste d'épicerie aimantée
- Bulletin pour les 6 à 12 ans

## 3) LES DIÉTÉTISTES DU CANADA

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

La section du site Mangez mieux, c'est meilleur propose un éventail d'activités en ligne, de feuillets d'information et de conseils.

## ProfilAN

[www.eatracker.ca](http://www.eatracker.ca)

Ce site permet aux consommateurs d'évaluer en ligne leur alimentation et leur niveau d'activité. Profil Alimentation et Nutrition évalue les choix alimentaires et fournit une analyse personnalisée de l'apport en calories et en éléments nutritifs essentiels à la lumière des recommandations pour l'âge, le sexe et le niveau d'activité de la personne. Il détermine également l'indice de masse corporelle et fournit des renseignements pour aider à maintenir un poids santé.

## Saine alimentation Ontario

Les consommateurs et les professionnels de la santé de l'Ontario peuvent poser leurs questions à une diététiste agréée.

Sans frais en Ontario : 1 877 510-5102

De lundi au vendredi - de 9 h à 17 h

## 4) SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Division de l'Ontario, 1639, rue Yonge, Toronto (Ontario) M4T 2W6

Tél. : (416) 488-5400 Téléc. : (416) 488-2872

Information générale - sans frais : 1 888 939-3333

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## 5) AGENCE CANADIENNE D'INSPECTION DES ALIMENTS

[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)

L'ACIA diffuse des renseignements sur les pratiques sûres de manipulation des aliments et divers risques liés à leur salubrité par l'intermédiaire de son site Web et de fiches de renseignements sur la salubrité des aliments. Vous pouvez commander ou télécharger des renseignements sur les sujets suivants :

- Alertes à l'allergie et rappels d'aliments
- Allergènes alimentaires
- Causes des toxi-infections alimentaires
- Conseils sur la salubrité des aliments
- Produits et risques spécifiques
- Emballage et entreposage des aliments
- Inspection des restaurants et des services alimentaires

## 6) ASSOCIATION CANADIENNE DE LA DISTRIBUTION DE FRUITS ET LÉGUMES

162, promenade Cleopatra, Ottawa (Ontario) K2G 5X2

Tél. : (613) 226-4187 Téléc. : (613) 226-2984

[www.acdfl.ca](http://www.acdfl.ca)

Ce site regorge d'informations sur les légumes et les fruits :

- Feuilles d'information aux consommateurs
- Guide d'entreposage des légumes et les fruits
- Guide de la congélation
- Guide de cuisson au four à micro-ondes
- Guide de disponibilité : Que peut-on se procurer et quand ?

## 7) AGRICULTURE ET AGROALIMENTAIRE CANADA

Édifice Sir-John-Carling, 930, av. Carling, Ottawa (Ontario) K1A 0C7

Tél. : (613) 759-1000 Téléc. : (613) 759-7977

[www.agr.gc.ca](http://www.agr.gc.ca)

Ce site présente une liste des aliments fonctionnels (nutraceutiques) et de leurs bienfaits sur la santé, un outil aussi utile aux professionnels de la santé qu'aux consommateurs.

## 8) DAIRY FARMERS OF ONTARIO

6780, Campobello Road, Mississauga (Ontario) L5N 2L8

Tél. : 1 866 392-9929

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

- Série de base de photos du modèle alimentaire
- Série étendue de photos du modèle alimentaire (incluant des aliments d'autres cultures)

## 9) ONTARIO, TERRE NOURICIÈRE

<http://www.foodland.gov.on.ca/french>

Sur ce site :

- Guide de disponibilité
- Information sur les légumes et les fruits
- Auto-cueillette
- Recettes
- Pages à colorier

## 10) HARVEST ONTARIO

[www.harvestontario.com](http://www.harvestontario.com)

La liste des fermes ontariennes qui proposent l'auto-cueillette.

## 11) FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DE L'ONTARIO

1920, rue Yonge, 4<sup>e</sup> (e in superscript) étage, Toronto (Ontario) M4S 3E2

Tél. : (416) 489-7100 Téléc. : (416) 489-6885

[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

Une mine d'informations sur la saine alimentation, l'activité physique et le poids santé.

## 12) HOMECANNING.COM

[www.homcanning.com/fra](http://www.homcanning.com/fra)

Les principes et les étapes de la mise en conserve maison sécuritaire.

### 13) CENTRE D'AGRICULTURE BIOLOGIQUE DU CANADA

[www.organicagcentre.ca](http://www.organicagcentre.ca)

Une information fiable sur la recherche en agriculture biologique, portant sur les sols et les cultures, le bétail, le marché, les produits alimentaires et la santé au Canada.

### 14) SPECTRUM NASCO EDUCATIONAL SUPPLIES LTD.

150 Pony Drive, Newmarket (Ontario) L3Y 7B6

Tél. : 1 800 668-0600 Téléc. : 1 800 668-0602

[www.spectrumed.com](http://www.spectrumed.com)

Demandez par téléphone ou par courriel un catalogue, afin de commander les ressources suivantes :

- Modèles d'aliments Life/Form®
- Ballons en mylar en forme de légumes et de fruits
- Autocollants illustrant des légumes et de fruits
- Peluches en forme de légumes et de fruits

# Suggestions de livres et de livres de recettes

## Simplement délicieux

Les diététistes du Canada

Patricia Chuey, Eileen Campbell et Mary Sue Waisman

Robert Rose Inc.

2007

## Nos meilleures recettes

Les diététistes du Canada

Robert Rose Inc.

2001

## The New Lighthearted Everyday Cooking

Anne Lindsay

Key Porter

2005

## Anne Lindsay's Lighthearted Everyday Cooking

Anne Lindsay

Macmillan Canada

2004

## Weekday Wonders

Rose Reisman

Penguin Canada

2004

## Cuisiner au goût du cœur

Bonnie Stern

Éditions du Trécarré

2007

## The Vitality Cookbook

Monda Rosenberg et Frances Berkoff

Harper Collins Publishers

1995



## **More Vitality Cookbook : Full Flavored, Easy Recipes Brimming with Fruits and Vegetables**

Monda Rosenberg et Frances Berkoff

Harper Collins Publishers

1995

## **Meals for Good Health**

Karen M. Graham

Durand and Graham Ltd.

2006

En vente en ligne à [www.mealsforgoodhealth.com](http://www.mealsforgoodhealth.com) ou par téléphone au 1-866-733-9409

## **Dr. Richter's Fresh Produce Guide**

Dr Henry Richter

2005

En vente dans plusieurs épiceries ou en ligne à [www.henryrichtermd.com/Books.htm](http://www.henryrichtermd.com/Books.htm)

# **Livres recommandés sur la nutrition des enfants**

**Livres en anglais seulement.**

## **Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense**

Ellyn Satter

Bull Publishing Company, Palo Alto, CA

2000

## **Secrets of Feeding a Healthy Family**

Ellyn Satter

Kelcy Press, Madison, WI

1999

## **Coping with a Picky Eater: A Guide for the Perplexed Parent**

William G. Wilkoff

Distican Publishing

1998

ANNEXES:

# Annexe IV

## Affiche



Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

Lieu \_\_\_\_\_ Organisme hôte \_\_\_\_\_



## ANNEXES :

# Annexe V

## Recettes

### Soupes

Soupe froide aux carottes et à l'orange  
Soupe au chou vert frisé et au saucisson  
Soupe aux légumes ABC  
Soupe toute saison à la framboise  
Soupe trois sœurs  
**Nouveau** - Soupe de lentilles et de légumes au cari

### Salades

Salade de betteraves et de pommes  
Salade de chou chinois (nappa), mangues et poires  
Salade verte avec mandarines  
Salade d'épinards avec fraises  
Salade de poivrons verts et rouges  
**Nouveau** - Salade de couscous aux fruits  
**Nouveau** - Salade de pain pita du Moyen-Orient  
**Nouveau** - Salade de chou nappa

### Plats d'accompagnement avec légumes et fruits

Bannock aux groseilles à grappes  
Trempeur d'épinards  
Trempeur tzatziki avec concombres  
Trempeur guacamole  
Brochettes de légumes grillés Plus de couleur  
Courge farcie à l'ananas  
Frites de patates douces cuites au four  
Betteraves Harvard rapides  
Citrouille au four  
Chou rouge sauce aigre-douce avec vinaigre balsamique  
Chutney de pêches épicé  
Salsa à la mangue  
Salsa aux haricots noirs et maïs  
Salsa thaïlandaise aux bananes

### Plats principaux

Ragoût de bœuf à la marocaine  
Créer votre propre sauté  
Sauté de chou chinois  
Forêt de macaroni et de fromage

Poulet au cari et aux nectarines  
Poulet hawaïen  
Sauce aux légumes pour pâtes Plus de couleur  
Poulet cacciatore  
Lasagne végétarienne  
Chili végétarien  
Ragoût de dinde et de légumes avec dumplings  
Frittata de légumes et de bettes à carde  
Pâtes aux légumes et au fromage  
Pâtes méditerranéennes  
Pizza de légumes Plus de couleur  
Crêpes à la citrouille et aux baies  
Rouleaux mandarins au thon  
**Nouveau** - Poivrons farcis à la poêle faciles à préparer  
**Nouveau** - Riz thaïlandais au saumon et aux légumes  
**Nouveau** - Roulés de légumes frais  
**Nouveau** - Hoummos de tomates séchées au soleil

### Desserts

Sauce aux framboises et au yogourt  
Sauce aux bleuets  
Trempeur de fraises et de muscade  
Salade de fruits Plus de couleur  
Croustillant aux fruits  
Recettes de base pour les croustillants aux fruits  
Surprise à l'ananas  
Gâteau chocolat et courgette  
Muffins aux prunes et au babeurre  
**Nouveau** - Boisson tropicale fouettée  
**Nouveau** - Muffins santé à la citrouille  
**Nouveau** - Compote de fruits d'été  
**Nouveau** - Compote de fruits toute occasion  
**Nouveau** - Boisson fouettée aux pommes