

## SESSION 3

# Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ?



# 50+



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION



cancer care  
ontario | action cancer  
ontario



Canadian  
Cancer  
Society  
Société  
canadienne  
du cancer



FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DE L'ONTARIO

À la conquête de solutions.

# Qu'est-ce que c'est ?

Cette session aide les participantes à identifier les avantages et les désavantages (ou le pour et le contre) associés à la consommation de plus de légumes et de fruits. Au fur et à mesure que les participantes commencent à ne plus simplement penser au changement, mais plutôt à manger plus de légumes et de fruits, le pour commencera à l'emporter sur le contre. Les participantes seront motivées à choisir plus de légumes et de fruits.

Cette session aide également les participantes à identifier des situations qui rendent plus facile ou plus difficile la consommation de légumes et de fruits.

Au cours de la présente session, nous explorerons les situations uniques aux femmes de 50 ans et plus. Par exemple, faire la cuisine pour une ou deux personnes, manger seule, limitations physiques et besoins des membres de la famille. Les participantes discuteront de stratégies qui permettent de gérer ou d'éviter ces situations difficiles. Nous présenterons des solutions pratiques comme modifier les recettes, prendre soin de vous et composer avec des limitations physiques.

Les compétences et les stratégies développées pendant cette session aideront les participantes à sentir qu'elles peuvent changer leurs habitudes alimentaires et manger plus de légumes et de fruits chaque jour. Le fait de continuer à établir des objectifs, de surveiller ce qu'elles mangent et de recevoir des récompenses aidera à renforcer les changements dans leurs habitudes alimentaires.

## Objectifs

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

- 1) Identifier leurs propres avantages et désavantages associés à la consommation de plus de légumes et de fruits.
- 2) Identifier les situations qui rendent plus facile ou plus difficile la consommation de légumes et de fruits.
- 3) Identifier et utiliser des stratégies pour affronter ou éviter les situations qui rendent la consommation de légumes et de fruits plus difficile.

# Préparatifs de la troisième session

## Pour vous préparer à la session :

- ▶ Lisez les sections suivantes du Guide d'animation :
  - Aider les gens à faire des changements
  - Auto-efficacité
- ▶ Photocopiez le texte des transparents sur des transparents ou bien préparez des diapositives avec Power Point (sur le CD-ROM ou communiquer avec le Centre de ressources en nutrition.).
- ▶ Prenez les dispositions nécessaires pour avoir accès à un rétroprojecteur pour des transparents ou une présentation de diapositives Power Point.
- ▶ Photocopiez toute la documentation dont vous aurez besoin. Faites des trous dans la documentation afin que les participantes puissent les ajouter à leur cartable.
- ▶ Préparez les cartes de situations avec légumes et fruits. Copiez-les sur du papier plus épais et plastifiez-les afin de pouvoir les utiliser plusieurs fois.
- ▶ Si vous désirez effectuer une brève évaluation de la session d'aujourd'hui, préparez un formulaire d'évaluation. Faites des photocopies.
- ▶ Choisissez une recette parmi le choix de recettes compris dans le Guide d'animation, et préparez-la. Si vous choisissez de demander aux participantes d'aider à préparer la collation pour les sessions suivantes, apportez le Formulaire d'inscription – pause-collation au groupe.
- ▶ Achetez des légumes et des fruits moins familiers pour l'activité brise-glace. Prévoyez-en un pour chaque participante. Placez-les dans un sac de papier.
- ▶ Rassemblez tout le matériel dont vous aurez besoin.
  - Insignes d'identité
  - Formulaires de présence
  - Stylos/crayons
  - Légumes et fruits moins familiers (ou un choix de cartes modèles de légumes et de fruits moins familiers)
  - Sacs pour les légumes et les fruits (ou une grande enveloppe pour les cartes)
  - Cartes de situations avec fruits
  - Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

### **SESSION 3**

#### **Nota bene :**

Conservez les originaux des « cartes de situations avec légumes et fruits » dans le manuel et faites des copies pour votre groupe. Copiez les originaux sur du papier plus épais et faites-les plastifier afin de pouvoir les utiliser souvent.

- Toute la documentation pour cette session
  - Tous les transparents pour cette session, y compris un rétro-projecteur et des stylos
  - Tableau à feuilles mobiles et stylos-feutres (facultatif)
  - Vaisselle, ustensiles et autres articles pour servir la collation
  - Formulaire(s) d'évaluation (facultatif)
  - Récompenses
  - Stylos et crayons pour les participantes
  - Formulaire d'inscription – pause-collation légume/fruit
- ▶ Préparez la pièce.
- Placez les tables et les chaises de façon à créer une atmosphère invitante et détendue. Les femmes sentiront qu'elles font partie d'un groupe si elles sont assises autour d'une table ou si les chaises sont placées en cercle ou en demi-cercle.
  - Choisissez un endroit où servir la collation.

### **SESSION 3**

Préparez une trousse pour la Session 3 qui comprend tout le matériel nécessaire. La prochaine fois que vous présenterez le programme, tout sera déjà prêt.

# Grandes lignes de la session

En avant 10 minutes		Accessoires de travail
Liste de contrôle des légumes et des fruits	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Souhaitez la bienvenue aux participantes et remerciez-les d'être venues.</li><li>▶ Donnez-leur une récompense.</li><li>▶ Demandez aux femmes ce qu'elles ont remarqué en utilisant la liste de contrôle.</li><li>▶ Rappelez aux participantes que la liste de contrôle est une façon de tenir compte de ce qu'elles font. Lorsque nous sommes conscients du nombre de portions de légumes et de fruits que nous mangeons, il est plus facile d'en manger plus.</li><li>▶ Encouragez les femmes à continuer à utiliser la liste de contrôle pendant une autre semaine.</li></ul>	Feuille de présence Insignes d'identité Récompenses  <i>Consultez :</i> Liste de contrôle des légumes et des fruits  <i>Transparent 1 :</i> Ordre du jour : Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ?
Ordre du jour	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Examinez l'ordre du jour de la session d'aujourd'hui.</li></ul>	

Brise-glace 10 minutes		Accessoires de travail
Accueil	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Demandez aux participantes de consulter l'activité pour la maison de la session 2 : « Manger des légumes et des fruits – j'en suis capable. »</li><li>▶ Demandez aux participantes si elles ont mis à l'essai certaines des solutions indiquées dans la documentation distribuée. Posez les questions suivantes pour lancer la discussion :<ul style="list-style-type: none"><li>● Quels sont les obstacles que vous devez personnellement surmonter pour changer ?</li><li>● Êtes-vous devenues plus conscientes de vos obstacles personnels ?</li><li>● Les solutions proposées vous ont-elles aidé à vous persuader de changer ?</li><li>● Quelles solutions ont donné des résultats ? Pourquoi ?</li><li>● Quelles solutions n'ont pas donné de résultats ? Pourquoi ?</li></ul></li></ul>	<i>Documentation de la session précédente :</i> Manger des légumes et des fruits – j'en suis capable

Le pour et le contre de manger plus de légumes et de fruits 30 minutes		Accessoires de travail
Avantages (le pour)	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ En vous basant sur la discussion de l'activité brise-glace, expliquez que les gens réussissent plus à se persuader de faire des changements s'ils croient que le changement aura un impact positif sur eux. Utilisez les réponses des participantes pendant l'activité brise-glace comme exemples.</li><li>▶ Si les participantes ne fournissent pas d'exemples utiles, en voici une que vous pouvez utiliser :</li></ul>	<i>Documentation de la session précédente :</i> Manger des légumes et des fruits – j'en suis capable

Une personne peut se persuader d'ajouter des légumes à son souper parce qu'elle croit qu'elle se sentira mieux si elle mange des repas plus nutritifs. Elle pourrait se dire des choses comme : « Je mangerai moins de matières grasses et de sel si je mange plus de légumes pour le souper. Ce sera bon pour ma santé cardiaque. » ou « Les vitamines et minéraux supplémentaires provenant des légumes seront bons pour ma santé. » ou « Ce sera bon pour mon mari de manger plus de légumes. »

- ▶ Voici certains des résultats positifs de manger plus de légumes et de fruits :
  - se sentir mieux
  - meilleure santé
  - plus sain pour les membres de la famille

Voilà le POUR.

### Désavantages (le contre)

- ▶ Il est aussi vrai que les gens se persuaderont de ne pas faire de changements lorsqu'ils croient qu'ils auront un impact négatif sur eux. Utilisez ce qui suit comme exemple :

Une personne peut se persuader de ne pas ajouter de légumes à son souper parce qu'elle croit qu'elle délaissera quelque chose. Elle pourrait se dire : « Préparer d'autres légumes prend trop de temps », ou « Je préférerais manger les repas que j'ai l'habitude de préparer pour le souper. » ou encore « Mon mari n'aime pas les légumes, il ne les mangera pas. »

- ▶ Voici certaines choses qui empêchent les gens de manger plus de légumes et de fruits :
  - trop de temps de préparation
  - renoncement aux aliments favoris
  - membres de la famille mécontents

Voilà le CONTRE.

## ÉLÉMENTS de réflexion

Démontrez aux participantes qu'il n'est pas vraiment coûteux de manger des légumes et des fruits. De plus, les légumes et les fruits sont plus sains que les aliments vides.



Par exemple :	tablette de chocolat 1 \$	Banane 0,30 \$
	230 calories	100 calories
	15 grammes de gras	1 gramme de gras

Pour donner un impact visuel, apportez une tablette de chocolat et une banane. Écrivez l'information ci-dessus sur deux cartes. Placez les cartes et la nourriture sur une table.

- Étude de cas**
- ▶ Servez-vous du transparent 2a ou 2b pour entamer une discussion sur les AVANTAGES et les DÉSAVANTAGES (pour ou contre) associés au changement. (Choisissez le récit qui est le plus représentatif de votre groupe.) Lisez le récit au groupe. Passez en revue les divers éléments du récit. Demandez aux participantes de suggérer ce que la femme dans le récit pourrait considérer comme les AVANTAGES et les DÉSAVANTAGES de la consommation de plus de légumes et de fruits.
  - ▶ Utilisez le transparent 3 pour passer en revue les AVANTAGES et les DÉSAVANTAGES. Demandez aux participantes si elles ont d'autres idées à ajouter aux listes.
  - ▶ Expliquez que lorsque les gens croient que les avantages du changement l'emportent sur les désavantages, ils seront en mesure d'apporter le changement.
  - ▶ Posez les questions suivantes aux participantes
    - Croyez-vous que les AVANTAGES l'emportent sur les DÉSAVANTAGES dans cette situation ?
    - Croyez-vous que la femme arrivera à manger plus de légumes et de fruits ?
- Nouvelle phraséologie**
- ▶ Parlez de la façon de transformer des désavantages en avantages. Par exemple :
    - « Jeter des légumes et des fruits gaspille de l'argent » pourraient être exprimé comme suit : « Trouver des façons d'utiliser les légumes et les fruits économise de l'argent. »
  - ▶ Demandez aux participantes de penser à leurs propres pour et contre reliés à manger plus de légumes et de fruits. Encouragez-les à mettre en commun leurs AVANTAGES et leurs DÉSAVANTAGES. Divisez la feuille du tableau à feuilles mobiles en deux colonnes intitulées AVANTAGES et DÉSAVANTAGES.
- Auto-réflexion sur le pour et le contre**
- ▶ Utilisez le transparent 4 pour passer en revue tous les AVANTAGES. Aidez les femmes à réfléchir aux AVANTAGES et à la façon dont elles peuvent transformer leurs DÉSAVANTAGES en AVANTAGES.

*Transparent 2a :*  
Le récit de Nancy ou  
2b: Le récit d'Angela

*Transparent 3a ou b :*  
Le pour et le contre  
pour Nancy/Angela de  
manger plus de légumes  
et de fruits

Tableau à feuilles  
mobiles  
Stylos-feutres

*Transparent 4 :*  
*Les avantages de  
manger des légumes  
et des fruits*

*Documentation :*  
Les avantages de manger  
des légumes et des fruits



## CONSEIL du haricot savant

Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ? L'activité suivante défie les participantes à penser à des situations qui rendent la consommation de légumes et de fruits plus facile ou difficile. Encouragez les participantes à découvrir des manières d'éviter ou de surmonter les situations difficiles ou à « risques élevés. » Lorsque les participantes peuvent penser à l'avance et qu'elles sont prêtes à affronter les situations difficiles, il y a plus de chances qu'elles réussissent.

« Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ? » est une échelle d'auto-efficacité. Elle mesure le degré de confiance des participantes face à leur habileté à manger plus de légumes et de fruits, même face à des situations difficiles. Plus les participantes sont certaines qu'elles peuvent manger des légumes et des fruits dans des situations difficiles, plus il y a de chances qu'elles réussissent.

	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Demandez aux participantes de parler des situations qui facilitent la consommation de légumes et de fruits et des situations qui la rendent difficile. Par exemple :<ul style="list-style-type: none"><li>● Préparer des repas pour une personne ou même le fait de manger seule peut rendre difficile pour certaines personnes de manger des légumes et des fruits.</li><li>● La plus grande disponibilité de légumes et de fruits frais pendant l'été peut encourager certaines personnes à manger davantage de légumes et de fruits.</li></ul></li></ul>	Cartes de situations avec légumes et fruits
<b>Situations</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Lisez les cartes de situation sur les légumes et les fruits une à la fois au groupe. Demandez aux femmes de discuter si elles pensent que la situation faciliterait ou rendrait plus difficile la consommation de légumes et de fruits et pourquoi.</li><li>▶ Montrez aux participantes l'échelle d'évaluation figurant sur le transparent 5. Pour chaque situation présentée sur les cartes, demandez aux participantes d'évaluer, sur une échelle de 1 à 5, à quel point il leur serait facile ou difficile (1 = facile, 5 = difficile) de manger suffisamment de légumes ou de fruits.</li><li>▶ Demandez aux participantes de consulter le document distribué « Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ? » Demandez-leur d'évaluer chaque situation et d'indiquer leur réponse sur l'échelle.</li></ul>	<p><i>Documentation :</i> Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ?</p> <p><i>Transparent 5 :</i> Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ?</p>
<b>Comment faciliter la consommation de plus de légumes et de fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Pour chacune des situations présentées sur les cartes, encouragez les participantes à trouver des façons de venir à bout des situations difficiles.</li><li>▶ Passez en revue la documentation distribuée pour discuter d'autres idées qui pourraient aider les femmes à manger plus de légumes et de fruits.</li></ul>	<p><i>Documentation :</i> Comment faciliter la consommation de plus de légumes et de fruits.</p>
<b>Activité à faire à la maison</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Demandez aux participantes d'essayer au cours de la prochaine semaine au moins une idée figurant sur la documentation distribuée qui les aidera à manger plus de légumes et de fruits.</li></ul>	



## Légumes et fruits moins familiers

- ▶ Demandez à chaque femme de mettre la main dans le sac et de choisir un aliment.
  - Demandez-leur de l'identifier.
  - Si elles ne sont pas certaines, demandez au reste du groupe.
- ▶ Encouragez la discussion sur l'achat, la préparation et la conservation de chaque aliment. Précisez à quoi correspond une portion du Guide alimentaire de ce légume ou ce fruit.
- ▶ Suggérez aux participantes d'apporter aux prochaines sessions des légumes et des fruits moins familiers ou uniques à leur groupe culturel.
- ▶ Cherchez plusieurs aliments dans le guide A à Z. Rappelez aux participantes que le guide est rempli d'information sur les légumes et les fruits inhabituels.
- ▶ Gardez les légumes et les fruits pour les essayer à la pause-collation. Assurez-vous de bien les laver avant de les servir.
- ▶ *Autre possibilité d'activité* : Si des aliments moins familiers ne sont pas disponibles dans votre localité, montrez aux participantes une variété de légumes et de fruits mis en conserve à la maison ou blanchis, puis congelés. Offrez de les goûter. Cette activité permet aussi d'exposer les participantes à une plus grande variété de légumes et de fruits.

Légumes et fruits moins familiers (dans un sac)  
Légumes et fruits de A à Z  
**Nota bene** : Vous devrez prévoir un peu plus d'argent pour acheter les légumes et les fruits moins familiers. Si vous ne pouvez pas les acheter, vous pourriez utiliser un choix de cartes modèles de légumes et de fruits.

## ÉLÉMENTS de réflexion

### Légumes et fruits moins familiers



Pour cette activité, essayez d'utiliser des légumes et des fruits qui sont moins familiers dans votre communauté. Pour certains, le kiwi peut être inconnu. Pour d'autre cela pourrait être le kaki. Choisissez des légumes et des fruits qui sont disponibles à l'épicerie. Les participantes seront plus enclines à les essayer à la maison si elles peuvent les trouver.

Suggestions de légumes et de fruits moins familiers :

avocat	kiwi	courge	patate douce
mangue	papaye	carambole	okra
kaki	litchi	plantain	fenouil

Utilisez ceux que vous retrouvez en conserve s'ils ne sont pas disponibles frais.

Assurez-vous de faire mûrir les fruits frais d'avance. Par exemple, les avocats, les mangues, les kakis et les plantains doivent être servis très mûrs.

Consultez le guide : Légumes et fruits de A à Z pour plus de renseignements sur les légumes et les fruits moins familiers.

## Pause-collation légume/fruit 15 minutes

## Accessoires de travail

Légumes et fruits moins familiers

- ▶ Si vous avez apporté des légumes et des fruits pour l'activité avec des légumes et des fruits rares, coupez-les et faites-les goûter aux participantes.

Apprendre les unes des autres

- ▶ Si vous avez été incapable d'apporter des légumes et des fruits moins familiers pour l'activité brise-glace, choisissez une recette qui utilise des légumes et des fruits inhabituels. Montrez aux participantes où elles peuvent trouver la recette dans la ressource intitulée *Recettes*.

Thème

- ▶ Profitez de la pause-collation pour donner l'occasion aux participantes de partager leurs idées et d'apprendre les unes des autres. Le fait d'entendre parler de ce que font les autres avec les légumes et les fruits et de le voir peut conduire au changement.
- ▶ Encouragez les femmes à parler des légumes et fruits moins familiers au cours de la pause-collation. Invitez les femmes à parler de ce qui suit :
  - idées de préparation des légumes et fruits moins familiers
  - où acheter et comment acheter ces aliments ?
  - aider les membres de la famille à accepter de nouveaux aliments
  - qualités nutritives et favorables à la santé des légumes et des fruits faisant l'objet de la discussion
- ▶ Vous pouvez également vous inspirer des points de discussion contenus dans les recettes pour stimuler la discussion.

### Collation

- Préparez les aliments utilisés pour l'activité avec des légumes et des fruits moins familiers
- À partir des recettes dans le cartable
- Formulaire d'inscription – pause-collation

## Conclusion 10 minutes

## Accessoires de travail

Établir un objectif

- ▶ Distribuez la documentation.
- ▶ Demandez aux participantes de se fixer un petit objectif atteignable cette semaine et de l'écrire sur la documentation. Encouragez les participantes à se récompenser.
- ▶ Si les participantes ont de la difficulté à se fixer un objectif, suggérez qu'elles s'en fixent un basé sur le thème de la semaine (souper).

*Documentation :*  
Feuille d'objectif personnel  
et  
Faites de votre souper un supersouper

**Objectif personnel**  
**Thème de la semaine**  
**Essayez quelque chose de nouveau au souper !**  
Par exemple :  
Acheter un légume ou un fruit que je n'ai jamais essayé.  
Le manger au souper.

**Rappels**

- ▶ Rappelez aux participantes :
  - Essayez au moins une idée qui faciliterait la consommation de plus de légumes et de fruits figurant dans le document à distribuer intitulé : « Comment faciliter la consommation de plus de légumes et de fruits ».
  - de continuer à utiliser la liste de contrôle pendant deux ou trois jours au cours de la prochaine semaine.
- ▶ Permettez aux participantes de regarder et/ou d'emprunter des livres de recettes et des recettes de la bibliothèque de prêt.

**Évaluation**

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

**Remerciements**

- ▶ Remerciez les femmes d'être venues.

*Documentation :*

Liste de contrôle des légumes et des fruits

*Bibliothèque de prêt :*

Livres de recettes et recettes