

## SESSION 3

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



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. Les participantes discuteront de manières efficaces d'affronter ou d'éviter les situations difficiles. 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).
- ▶ 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 rares 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 rares (ou un choix de cartes modèles de légumes et de fruits rares)
  - 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 laminer afin de pouvoir les utiliser souvent.

- Toute la documentation pour cette session
  - Tous les transparents pour cette session, y compris un rétroprojecteur et des stylos
  - Chevalet de conférence et marqueurs (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
- ▶ Souhaitez la bienvenue aux participantes et remerciez-les d'être venues.
  - ▶ Donnez-leur une récompense.
  - ▶ Demandez aux femmes ce qu'elles ont remarqué en utilisant la liste de contrôle.
  - ▶ 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.
  - ▶ Encouragez les femmes à continuer à utiliser la liste de contrôle pendant une autre semaine.
- Ordre du jour
- ▶ Examinez l'ordre du jour de la session d'aujourd'hui.

Feuille de présence  
Insignes d'identité  
Récompenses

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

*Transparent 1 :*  
Ordre du jour :  
Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ?

## Brise-glace 10 minutes

## Accessoires de travail

- Accueil
- ▶ Demandez aux participantes de consulter l'activité pour la maison de la session 2 : « Manger des légumes et des fruits – j'en suis capable ».
  - ▶ Donnez du temps aux participantes pour remplir la feuille si elles ne l'ont pas déjà fait.
  - ▶ Demandez aux femmes de parler du changement qu'elles désiraient faire et de la façon dont elles se sont persuadées de le faire ou non. Combien de fois ont-elles été capables de se persuader ou non de faire ce changement ? Combien de fois ont-elles fait le changement qu'elles ont dit qu'elles feraient ?
  - ▶ Vous pourriez demander à une ou deux volontaires de partager leur feuille remplie.

*Documentation de la session précédente :*  
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)
- ▶ 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.
  - ▶ Si les participantes ne fournissent pas d'exemples utiles, en voici une que vous pouvez utiliser :

*Documentation de la session précédente :*  
Manger des légumes et des fruits – j'en suis capable

« Une personne pourrait se persuader de prendre une collation saine lorsqu'elle revient à la maison après une journée difficile parce qu'elle croit qu'elle se sentira mieux si elle choisit un aliment sain. Elle pourrait se dire qu'elle consommera moins de calories et de gras si elle choisit un fruit plutôt qu'un biscuit ou que la vitamine C de l'orange sera bénéfique ou que ses enfants auront plus de chance de manger un fruit après l'école s'ils la voient en manger. »

► Voici certains des résultats positifs de manger plus de légumes et de fruits :

- se sentir mieux
- meilleure santé
- plus sain pour les enfants

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 pourrait se persuader de prendre une collation saine lorsqu'elle revient à la maison après une journée difficile parce qu'elle croit qu'elle ratera quelque chose. Elle pourrait se dire que c'est trop d'ouvrage de peler une orange ou qu'elle aimerait mieux un biscuit pour répondre à son désir de chocolat ou que ses enfants veulent des biscuits, donc elle mangera la même chose. »

► 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 :	Barre 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 barre 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**

- ▶ Distribuez la documentation. Lisez l'histoire au groupe.
- ▶ Utilisez le transparent. Examinez les faits de l'histoire. Demandez aux participantes de suggérer ce que Mélanie pourrait donner comme pour et contre pour manger plus de légumes et de fruits.
- ▶ Utilisez le transparent 3 pour réviser le pour et le contre de Mélanie. Demandez aux participantes si elles ont d'autres idées à ajouter à la liste.
- ▶ Expliquez que lorsque les gens croient que les avantages l'emportent sur les désavantages, ils seront alors capables de faire le changement.
- ▶ Demandez aux participantes :
  - Croyez-vous que le pour de Mélanie l'emporte sur le contre ?
  - Croyez-vous qu'elle réussira 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.
- ▶ Distribuez la documentation. Allouez quelques minutes pour que les femmes puissent faire l'activité.

**Auto-réflexion sur le pour et le contre**

- ▶ Demandez aux participantes de partager leur pour et leur contre. Si vous le désirez, écrivez leurs réponses sur un chevalet de conférence.

*Documentation :*  
Le récit de Mélanie

*Transparent 2 :*  
Le récit de Mélanie

*Transparent 3 :*  
Le pour et le contre de Mélanie pour manger plus de légumes et de fruits

*Documentation :*  
Le pour et le contre de manger plus de légumes et de 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 réussiront.

- ▶ 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 :
  - Manger dans un restaurant rapide peut rendre difficile la consommation de légumes et de fruits pour certaines personnes.
  - Cuisiner un repas familial pourrait faciliter la consommation de légumes et de fruits, pour certaines personnes.

**Situations**

- ▶ Demandez aux participantes de se diviser en paires. Distribuez une ou deux cartes de situations avec légumes et fruits à chaque paire. 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. Encouragez les participantes à suggérer des façons de surmonter les situations difficiles.
- ▶ Demandez aux partenaires de partager leurs idées avec le reste du groupe.
- ▶ Distribuez la documentation. Ce questionnaire aide les participantes à évaluer comment elles réagiraient devant une variété de situations différentes.

**Auto-réflexion**

- ▶ Utilisez le transparent 4 pour montrer aux participantes comment remplir ce questionnaire.
- ▶ Utilisez les cartes de situations avec légumes et fruits pour fournir des exemples pour certaines des questions. Par exemple, la première question « quand je mange seule » est semblable à la situation 11 « vous êtes seule à la maison un soir et vous vous sentez un peu seule et déprimée ». Demandez aux participantes d'évaluer sur une échelle de 1 à 5 le degré de difficulté ou de facilité à manger assez de légumes et de fruits lorsqu'elles sont seules.
- ▶ Donnez du temps aux participantes pour remplir le questionnaire sur les légumes et les fruits.

- ▶ Encouragez les participantes à partager leurs réponses si elles le désirent.
- ▶ **Nota bene** : Si vous manquez de temps, ce document peut être utilisé comme activité à la maison.

Cartes de situations avec légumes et fruits

*Documentation :*  
Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ?

*Transparent 4 :*  
Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ?



## Légumes et fruits rares

- ▶ 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 rares 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 rares 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 rares (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 rares. 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 rares



Pour cette activité, essayez d'utiliser des légumes et des fruits qui sont rares dans votre localité. 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 rares :

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 d'information sur les légumes et les fruits rares.

## Pause-collation légume/fruit 10 minutes

## Accessoires de travail

### Légumes et fruits rares

- ▶ 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.
- ▶ Si vous avez été incapable d'apporter des légumes et des fruits rares pour l'activité brise-glace, choisissez une recette qui utilise des légumes et des fruits rares. Montrez aux participantes où elles peuvent trouver la recette dans *Recettes de légumes et de fruits*.
- ▶ Vous pourriez utiliser cette pause pour encourager les participantes à partager leurs idées sur l'achat, la conservation et la préparation.
- ▶ **Nota bene** : Les recettes ne seront pas toutes convenables en raison de l'espace et du temps dont vous disposez.

### Collation

- Préparez les aliments utilisés pour l'activité avec des légumes et des fruits rares
- 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).

### Rappels

- ▶ Rappelez aux participantes :
  - de faire l'activité « Pourquoi ne mangez-vous pas 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.

### Évaluation

- ▶ Permettez aux participantes de regarder et/ou d'emprunter des livres de recettes et des recettes de la bibliothèque de prêt.
- ▶ 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 :

Feuille d'objectif personnel  
et

Faites de votre souper un supersouper

### Bibliothèque de prêt :

Livres de recettes et recettes

**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.