

GUIDE D'ANIMATION



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.

Table des matières

Remerciements.....	3
A. INTRODUCTION	
Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits 50+ !.....	5
B. POINT DE DÉPART	
1. Comment fonctionne Plus de couleur 50+	6
2. Préparatifs pour animer des groupes Plus de couleur 50+	
a. Associez-vous à la communauté	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 Plus de couleur 50+	13
2. AIDER LES GENS À FAIRE DES CHANGEMENTS.....	22
a. Modifier les croyances et les perceptions à l'égard des légumes et des fruits	23
b. Principes de la modification du comportement	
Auto-efficacité	23
Renforcement positif.....	24
Établissement d'objectifs personnels	25
Auto-surveillance	26
c. Modification du comportement en action.....	27
3. VOTRE SUCCÈS EN TANT QU'ANIMATRICE.....	28
D. ANNEXES	
I Formulaires.....	32
II Soutien et ressources dans la localité.....	34
III Ressources recommandées.....	36
IV Affiche Plus de couleur 50+	43
V Recettes.....	44

Remerciements

Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits ! a initialement été créé par Action Cancer Ontario et mis à l'essai dans 12 communautés de l'Ontario, en 2002, sous le programme nommé Croquez-en cinq : 5 à 10 par jour... à votre goût ! La raison d'être du programme reposait sur la preuve scientifique uniforme indiquant qu'une plus grande consommation de légumes et des fruits est un facteur important dans la réduction du risque pour le cancer, la maladie cardiovasculaire et le diabète.

Grâce à un financement de la part du Conseil ontarien des services de santé pour les femmes Ontario, Acton cancer Ontario a créé une adaptation du programme Croquez-en cinq pour les femmes de plus de 45 ans.

Le Centre de ressources en nutrition coordonne maintenant la dissémination et l'administration provinciales du programme. Le nouveau nom du programme Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits ainsi que le logo, sont tout nouveaux et répondent aux recommandations du Guide alimentaire canadien (2007). Plus de couleur dans votre vie 50+ fusionne le contenu du programme Croquez-en cinq 45+ et du programme Plus de couleur dans votre vie pour les femmes de 19 à 50.

Le Centre de ressources en nutrition remercie Joëlle Zorzetto, Dt.P. du Diététiste en santé publique du Bureau de santé Porcupine pour sa contribution à la version française de document.

Le Centre de ressources en nutrition est reconnaissant du soutien des membres du Groupe de travail provincial consultatif Plus de couleur dans votre vie au cours du processus de révision du guide Croquez-en cinq :

Jane Bellman, Dt.p.	Gestionnaire du Centre de ressources en nutrition (2006-2007)
Nicola Day, Dt.p.	Diététiste-conseil
Lesia Hucal, Dt.p.	Coordonnatrice du programme, Plus de couleur dans votre vie, Centre de ressources en nutrition (2007)
Carol Dombrow, Dt.p.	Diététiste-conseil, Fondation des maladies du cœur de l'Ontario
Sue Mah, MHSc., Dt.p	Diététiste-conseil, Nutrition Solutions Inc.
Patty Payne	Société canadienne du cancer
Lisa Swimmer MHSc., Dt.p.	Bureau de santé publique de Toronto
Rebecca Truscott MHSc., Dt.p.	Action Cancer Ontario
Sharon Zeiler, Dt.p.	Association canadienne du diabète
Myrna Wright, Dt.p.	Nutritionniste de la santé publique, Bureau de santé du district de Simcoe-Muskoka

Le travail des personnes qui ont contribué au à la version originale de Croquez-en cinq : 5 à 10 par jour... à votre goût ! est reconnu et souligné.

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
Dr Peter Bernstein, C. Psych.	Psychologue-conseil

Le Conseil ontarien des services de santé pour les femmes a généreusement financé cette adaptation.

Membres du Comité de travail provincial :

Renee Allen	Service de santé publique de Sudbury et du 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	Ministère de la Santé et des Soins de longue durée
Justine Fields	Ministère de la Santé et des Soins de longue durée
Maisie Vanriel	Centre de santé communautaire de Rexdale

Le contenu de Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits 50 + peut être reproduit et utilisé à des fins non lucratives sans permission mais en mentionnant la source.

Pour plus de renseignements : Centre de ressources en nutrition
439 University Ave, Suite 1850
Toronto, ON M5G 1Y8
Téléphone : (416) 367-3313
Télécopieur : (416) 367-2844
www.nutritionrc.ca

© 2002, Action Cancer Ontario; révision 2012, Centre de ressources en nutrition

Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits 50+

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 de plus de 50 ans devraient manger 7 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 (de 50 à 65 ans) consomment moins de cinq portions par jour.

Centre de ressources en nutrition est fier de vous présenter **Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits (pour les femmes de 50 ans et plus)**, un programme provincial qui vise à apprendre aux femmes de plus de 50 ans à consommer le nombre de portions de légumes et de fruits que recommande le Guide alimentaire canadien. Ce programme a été adapté de la version originale du programme Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits conçu pour les femmes de 19 et 50 ans. Le programme adapté aborde les questions et les sujets qui aident les femmes de plus de 50 ans à consommer plus de légumes et de fruits. Par exemple, cuisinez pour une ou deux personnes, changer les habitudes de longue date, l'influence du mari ou conjoint et composer avec les limitations physiques dans la cuisine.

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 et le soutien social. Pour les femmes de plus de 50 ans, les attentes en matière de résultats, c'est-à-dire la croyance selon laquelle la consommation de plus de légumes et de fruits procure des bienfaits pour la santé, constituent un élément important de cette approche. 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.

D'autres théories psychosociales nous aident également à comprendre la façon dont les femmes de plus de 50 ans peuvent modifier leurs comportements. En effet, elles doivent surmonter de nombreux obstacles sociaux et psychologiques uniques. Par exemple, les attentes relatives à leur rôle de femme, la difficulté à trouver le temps pour s'occuper d'elles-mêmes et la croyance qu'elles sont trop vieilles pour changer. Les discussions et activités de ce programme aideront ces femmes à mieux comprendre ces problèmes. Elles commenceront à modifier les attitudes et perceptions qui les empêchent d'adopter des comportements sains.

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, la priorité étant accordée sur les stratégies les 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 s'adresse aux femmes ontariennes de plus de 50 ans. 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 50+**. Lisez tout le Guide avant de commencer. Il comprend :

- l'information sur la mise en œuvre 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 50+**. La population de votre localité vous remerciera de lui avoir montré comment il était possible de manger plus de légumes et de fruits !

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 communauté.
- Faites la promotion de votre programme.
- Organisez vos ressources.
- Éliminez les obstacles.
- Élaborez votre budget.

Comment fonctionne **Plus de couleur 50+**

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 de plus de 50 ans sont les bienvenues. Les discussions et activités porteront sur des questions d'importance pour ce groupe de femmes. La création de liens sociaux avec les autres femmes au même stade de la vie est l'un des aspects importants de ce programme.

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 plusieurs façons. Une équipe qui inclut une professionnelle de la santé et une bénévole formée fonctionnera très bien. Les deux devraient avoir déjà travaillé avec des personnes âgées. 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. 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 celles 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 50+ 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.

Préparatifs pour animer des groupes Plus de couleur 50+

Associez-vous à la communauté

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, églises, les groupes pour femmes et les centres pour personnes âgées.

Les méthodes interactives comme les invitations personnelles ou les recommandations sont celles qui se sont avérées les plus efficaces pour recruter les femmes. Les personnes ou groupes qui œuvrent auprès des femmes de plus de 50 ans sont les meilleures sources pour le recrutement de participantes. Fournissez de l'information sur le programme aux professionnels des soins de santé primaires comme les médecins, infirmières praticiennes et diététistes professionnelles. Les femmes de plus de 50 ans tiennent compte des recommandations provenant de professionnels de la santé. Les recommandations personnelles sont un facteur important qui motive les femmes à participer à ce programme.

Profitez de la publicité gratuite dans le service de messages d'intérêt public 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. Téléphonez 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 ou en les téléchargeant utilisant une imprimante couleur.

Les messages sur la saine alimentation du programme **Plus de couleur 50+** se fondent sur les recommandations de la ressource *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Les renseignements nécessaires pour commander les ressources du Guide alimentaire figurent à l'annexe III : Ressources recommandées.

Le Guide alimentaire canadien est également offert dans de nombreuses langues. Reportez-vous à l'annexe III pour plus de renseignements.

Les participantes ont également besoin des 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. Afin de faire des économies de temps et de frais de photocopie, vous pourriez faire faire les photocopies par un commerce.

Pour certaines sessions, 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 50+** 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 50+** ont été rédigés en utilisant un niveau de 8^e 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 de plus de 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 :

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. Profitez des services de transport pour personnes âgées qui pourraient être offerts dans votre région.

Heure

Il est impossible de trouver une heure de la journée où toutes les femmes peuvent se réunir. De nombreuses femmes ont un emploi ou d'autres engagements pendant la journée. 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 ?

Limitations physiques

Il peut être difficile pour les femmes ayant des problèmes physiques comme l'arthrite, une capacité physique restreinte ou une déficience visuelle ou auditive de participer au programme. Discutez de tout besoin spécial avec ces personnes avant le début du programme. Déterminez comment il serait possible de répondre à leurs besoins. Par exemple, expliquez-leur que les activités peuvent être modifiées pour réduire la quantité de texte à lire pour les femmes ayant une déficience visuelle. Il serait également possible d'emprunter des amplificateurs personnels pour celles ayant une déficience auditive.

Perceptions

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 fausse concernant de tels programmes. Elles pourraient penser qu'à leur âge, il ne leur est pas possible d'apprendre ou de changer. Dites aux femmes que le programme est conçu pour elles. Mettez sur les bienfaits pour la santé qui sont un facteur de motivation important pour les femmes de plus de 50 ans. 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 50+**, 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 50+

Basé sur un groupe de 10 participantes

Item du budget	Coût estimatif	Coût réel
Ressources		
Cartables des participantes 10 cartables	30 \$	
10 séries de guides intercalaires	10 \$	
Photographies de nourriture	20 \$	
Photocopies/imprimerie ~100 feuilles/participantes	20 \$	
Plastification du matériel des activités 3 séries de cartes d'activité	30 \$	
Nourriture		
Pause-collation légume/fruit 6 collations	150 \$	
Activité sur les légumes et fruits peu communs	15 \$	
Primes		
Primes hebdomadaires 10 primes x 6 sessions	75 \$ - 150 \$	
Prix ou cadeaux de fin de programme	75 \$ - 150 \$	
*Transport		
Billets d'autobus ou de taxi	180 \$ - 300 \$	
*Location d'une salle		
6 sessions	Varie selon l'endroit	
TOTAL	605 \$ - 875 \$ (excluant location de la salle)	
*items facultatifs		

C. LECTURES PRÉPARATOIRES

Le but du programme **Plus de couleur 50+** 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 50+**;
- 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 50+** 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.

Messages clés de Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits 50+

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 de plus de 50 ans les connaissances, les compétences et la confiance requises pour parvenir à consommer plus de légumes et de fruits de façon à atteindre les 7 portions par jour que recommande le Guide alimentaire.

Messages clés de Plus de couleur 50+

- 1) Manger plus de légumes et de fruits : 7 portions du Guide alimentaire tous les jours.
- 2) Profiter des nombreux bienfaits des légumes et des fruits pour la santé.
- 3) Variez les couleurs et les saveurs.
- 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 membres de la famille à aimer les légumes et les fruits.
- 10) Faire de la consommation de légumes et de fruits une mesure importante d'autosoins.

Message clé 1 : Mangez plus de légumes et de fruits : 7 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 : huiles végétales (canola, olive et soya, par exemple) et margarines molles.

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 et les fruits et les 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.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien est présenté 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 50+ s'adresse aux femmes de plus de 50 ans. Dans leur cas, le nombre de portions recommandé est de 7 par jour. Malheureusement, la plupart des femmes ne suivent pas cette recommandation. Une étude récente a révélé que plus de la moitié des Canadiennes de 50 à 65 ans ne consomment même pas cinq portions de légumes et de fruits par jour. Ce programme été conçu pour aider les femmes de plus de 50 ans à atteindre les 7 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 50+ 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*.

Le Guide alimentaire canadien peut être adapté pour répondre aux besoins alimentaires de différentes cultures. Lorsque vous discutez de la taille des portions, assurez-vous d'inclure des exemples de légumes et de fruits avec lesquels vos participantes sont familières. Le Guide alimentaire a été traduit en 10 langues. Les renseignements dont vous avez besoin pour commander ces documents traduits figurent à l'annexe III. Remettez aux participantes une copie du Guide dans la langue appropriée.

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

Des milliers d'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.

Ces bienfaits pour la santé sont un atout particulièrement important pour les femmes de plus de 50 ans. La croyance selon laquelle la consommation de légumes et de fruits procure des bienfaits pour la santé est un facteur très motivant pour elles.

Voici un aperçu de ce que peuvent apporter les légumes et les fruits aux femmes de plus de 50 ans :

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.

Légumes et fruits riches en vitamine C

brocoli • choux de Bruxelles
kiwi • cantaloup • orange
papaye • poivrons • fraises

Légumes et fruits riches en bêta-carotène

abricots • cantaloup • carottes
mangue • citrouille • courge
patates douce

Agriculture
et Agroalimentaire
Canada a dressé une liste
de composants d'aliments
fonctionnels et de leurs
bienfaits. Consultez le site
www.agr.gc.ca.

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.

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.

Promouvoir un poids santé

Les légumes et les fruits sont faibles en gras et en calories, mais riches en éléments nutritifs. Choisir des légumes et des fruits plutôt que des aliments ayant une teneur plus élevée en gras et en calories peut aider à atteindre et à maintenir un poids santé.

Les femmes de plus de 50 ans ont plus de difficulté à maintenir un poids santé en raison d'une perte de masse musculaire maigre et du fait qu'elles font moins d'activité physique. Les régimes à la mode sont souvent mauvais pour la santé et se terminent le plus souvent par un échec. La meilleure façon de maigrir pour une femme de plus de 50 ans est d'accorder plus d'importance aux légumes et aux fruits et aux grains entiers, une approche se fondant sur le Guide alimentaire. Il est également important pour elles d'accomplir plus d'activité physique à intensité modérée.

Importantes sources de nombreux éléments nutritifs

La majorité des légumes et des fruits regorgent de vitamines et de minéraux. Les légumes vert foncé et orange constituent des sources particulièrement bonnes de vitamine C et A et de folates pour ne nommer que ceux-là. Ces vitamines favorisent la santé de la peau, des yeux, du sang et des autres tissus. Certains légumes comme le brocoli, le borécole et d'autres légumes verts constituent d'excellentes sources de calcium. Or les femmes de plus de 50 ans ont besoin d'un apport supplémentaire de calcium pour garder leurs os forts et en santé.

Légumes et fruits riches en fibres

baies • brocoli
choux de Bruxelles • kiwi
mangue • papaye • poire
pois • pruneaux
citrouille

Légumes et fruits riches en calcium

brocoli • choux de Bruxelles
bettes à carde • borécole
orange • jus d'orange avec
calcium ajouté
courge

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 folates. 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.

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.

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.

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.

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.

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

Pour en savoir plus sur les biotechnologies et les aliments génétiquement modifiés, consultez le site de Santé Canada, www.hc-sc.gc.ca.

En 1995, on a approuvé la mise en marché de la tomate Flavr Savr^{MD}. Il s'agissait du premier légume ou fruit génétiquement modifié à être approuvé au Canada. Dans la tomate Flavr Savr^{MD}, 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 soya 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 50+ 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 ».
- Santé Canada a lancé le nouveau logo « Biologique Canada » le 21 juillet 2007. Il peut être placé sur les produits qui ont fait l'objet de tests et ont été certifiés par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Ce logo ne sera posé que sur les produits qui répondent aux normes canadiennes. Allez à www.inspection.gc.ca pour obtenir plus de détails.

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. Les femmes de plus de 50 ans dont les enfants ont quitté le nid familial trouvent souvent qu'acheter des légumes et des fruits pour une ou deux personnes est plus coûteux. 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 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. « Bonne Boîte Bonne Bouffe »).

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/fr/home.aspx

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. Les femmes qui cuisinent pour une ou deux personnes trouvent souvent qu'il est difficile de préparer des légumes et des fruits en plus petites quantités. **Plus de couleur 50+** 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 pré-hachés et des mélanges de salades.
- 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.
- 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.
- Gardez des repas congelés sous la main pour les moments où vous n'aurez pas envie de cuisiner. Achetez des repas contenant beaucoup de légumes. Ajoutez des légumes frais ou cuits, un bol de soupe aux légumes ou un fruit pour le dessert.

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.

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

- 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.
- 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 membres de la famille à aimer les légumes et les fruits.

Tout au long de leur vie, la majorité des femmes prennent soin des autres. Traditionnellement, elles sont responsables de la préparation de repas pour leur conjoint ou partenaire et leurs enfants. Lorsqu'elles deviennent grands-mères, elles commencent à s'intéresser à l'alimentation de leurs petits-enfants. Certaines femmes de plus de 50 ans doivent même souvent s'occuper de nourrir leurs parents plus âgés.

Inciter les membres de la famille à manger plus de légumes et de fruits est souvent pour les femmes une source de difficultés et de frustration. Les conjoints ou partenaires peuvent offrir une résistance lorsqu'on essaie de les obliger à changer leurs habitudes alimentaires. Les ados ou enfants adultes préfèrent souvent des choix moins sains. Les petits-enfants sont parfois des mangeurs capricieux. Le programme **Plus de couleur 50+** offre à ces femmes des occasions d'explorer ces frustrations et de découvrir des stratégies qui aideront à rendre les membres de leur famille plus réceptifs aux légumes et aux fruits.

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

- Faites participer votre famille à la planification des menus.
- 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.
- N'obligez pas les enfants ou adultes à manger des légumes et des fruits.
- Offrez une variété de légumes et de fruits.
- Soignez la présentation des légumes et des fruits, mais ne trompez pas votre famille.
- Rendez les légumes et les fruits plus appétissants.
- Offrez des légumes et des fruits aux rassemblements familiaux spéciaux.

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 : Faites de la consommation de légumes et de fruits une mesure importante de vos auto-soins

Les femmes passent souvent leur vie à s'occuper des autres plutôt que d'elles-mêmes. Elles axent leurs efforts sur les besoins de leur conjoint ou partenaire, de leurs enfants, de leurs petits-enfants et même de leurs parents plus âgés. Bon nombre d'entre elles doivent concilier les exigences associées à la vie de famille à celles d'une carrière ou d'un emploi. Cela leur laisse peu de temps et d'énergie pour les auto-soins. Lorsque les enfants quittent le nid familial et que les femmes partent à la retraite, elles ont soudain plus de temps pour s'occuper d'elles-mêmes, mais sont souvent incapables de se mettre au premier plan.

Plus de couleur 50+ souligne l'importance des auto-soins. Consommer chaque jour 7 portions de légumes et de fruits est une mesure importante d'auto-soins. Ce programme encourage les participantes à explorer les raisons pour lesquelles elles devraient se concentrer davantage sur les auto-soins. Les bienfaits pour la santé que procure la consommation de légumes et de fruits sont souvent considérés comme une raison importante pour les femmes de plus de 50 ans. Les activités et discussions auxquelles elles pourront prendre part dans ce programme contribueront à renforcer leur croyance que la consommation de légumes et de fruits peut améliorer la santé.

Plus de couleur 50+ remet en question d'autres croyances et attitudes qui peuvent empêcher les femmes de plus de 50 ans de manger plus de légumes et de 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 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 50+** 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 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.

Plus de couleur 50+ aborde également la question des obstacles psychologiques qui sont uniques aux femmes de plus de 50 ans. Les femmes doivent assumer de nombreux rôles et responsabilités au cours de leur vie, p. ex. le rôle d'aidante, de personne au foyer, de femme de carrière, de partisane, etc. Les attentes associées à ces rôles leur laissent peu de temps ou de motivation pour les auto-soins. Les attentes liées à l'âge constituent également un autre obstacle. De nombreuses femmes de plus de 50 ans ont l'impression d'être trop vieilles pour apprendre de nouvelles habitudes ou modifier les anciennes. Les discussions et activités de ce programme les aideront à identifier ces tendances et à trouver des solutions qui leur permettront de surmonter ces obstacles.

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 50+ 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'auto-surveillance. 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, les attentes associées aux résultats, le soutien social, le renforcement positif, l'établissement d'objectifs personnels et auto-surveillance. 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 50+ 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.

Les attentes associées aux résultats

Les attentes en matière de résultats sont la croyance selon laquelle l'adoption d'un comportement procurera des bienfaits pour la santé. Pour les femmes de plus de 50 ans, améliorer la santé et traiter leurs problèmes de santé actuels sont ce qui les motivent le plus à changer.

Plus de couleur 50+ renforce la croyance selon laquelle les légumes et les fruits offrent des bienfaits pour la santé. Ces bienfaits seront mentionnés tout au long du programme. Les bienfaits pour la santé sont également liés à l'établissement d'objectifs et à l'auto-surveillance. À mesure que les femmes apportent des changements à leur mode de vie, elles commenceront à voir comment la consommation de plus de légumes et de fruits améliorera leur santé et leur bien-être.

Soutien social

Les femmes de plus de 50 ans profitent du fait que le programme met l'accent sur le soutien social. Il permet également aux femmes de partager leurs idées et de nouer des amitiés. Le soutien social encourage la participation et les aide à modifier leurs comportements.

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 50+**. 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 louer 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 sont des croustilles. 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. Le Centre de ressources en nutrition offre des incitatifs que vous pouvez vous procurer.

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, minuteriers, 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. « Bonne Boîte Bonne Bouffe »)
- 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 « Objectif personnel » 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.

Auto-surveillance

Plus de couleur 50+ 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'auto-surveillance. 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. Il y a également de l'espace sur la liste de contrôle pour inscrire ce qu'elles ressentent chaque jour. Cela peut aider les femmes à établir le lien entre la consommation de 7 portions de légumes et de fruits chaque jour et l'amélioration de leur santé et bien-être. 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'auto-surveillance 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.

Autres théories psychosociales

D'autres théories psychosociales nous aident également à comprendre comment les femmes de plus de 50 ans peuvent modifier leurs comportements. **Plus de couleur... avec plus de légumes et de fruits 50+** incorpore les théories de l'habilitation, de l'égo et de l'objectification de soi.

Voici une explication de ces théories et de la façon dont elles sont incorporées dans **Plus de couleur 50+**.

Théorie de l'habilitation

La théorie de l'habilitation aide les gens à prendre en charge la modification de leur comportement. Elle encourage les femmes à remettre en question la perception négative qu'elles ont d'elles-mêmes et à les amener à miser sur leurs points forts. Le soutien social est un aspect important de cette théorie. Il aide les membres de groupes à assumer la responsabilité de leurs besoins en matière d'apprentissage en définissant leurs propres obstacles et en élaborant leurs propres stratégies de changement.

Plus de couleur 50+ aide les femmes à découvrir les obstacles qui les empêchent de manger plus de légumes et de fruits et à les surmonter. Les discussions et activités auxquelles elles participeront dans le cadre de ce programme les aideront à remettre en question leur discours intérieur négatif et les « désavantages » liés au changement. Les femmes sont plutôt encouragées à miser sur leurs points forts et à trouver des solutions positives. L'établissement d'objectifs, le recours à des récompenses et l'auto-surveillance constituent quelques outils qui aideront les participantes à prendre en main leur propre changement.

Théorie de l'égo

La théorie de l'égo souligne l'importance des relations dans la vie des femmes. Les relations qu'elles ont avec les autres (soignants, conjoints, amis, etc.) sont vues comme une motivation importante dans leur vie. L'exploration de ces relations est une étape importante du changement.

Plus de couleur 50+ offre aux participantes de nombreuses occasions de réfléchir à leurs relations. Il est question tout au long du programme de l'influence des conjoints ou partenaires, enfants et petits-enfants. Les activités du programme aideront les femmes à voir comment leurs relations influencent leur capacité à manger des légumes et des fruits et à trouver des stratégies qui leur permettront d'échapper à cette influence.

Théorie de l'objectification

La théorie de l'objectification repose sur la croyance selon laquelle la perception qu'a une femme d'elle-même est fondée principalement sur ce qu'elle croit être la perception qu'ont les autres d'elle. Les femmes apprennent à se considérer comme un objet évalué en fonction de son apparence. L'accent mis sur leur apparence les amène à accorder trop d'attention à leur apparence extérieure tout en négligeant leur état psychique.

Grâce à des activités de sensibilisation, **Plus de couleur 50+** aide les femmes à découvrir ces attitudes et perceptions au sujet des femmes de plus de 50 ans et à les modifier. Des discussions leur permettront d'explorer leurs expériences personnelles relatives à leur alimentation, à leur corps et à leur santé.

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 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.

Comprenez les besoins des apprenantes plus âgées. Les apprenantes de plus de 50 ans diffèrent des apprenantes plus jeunes. Leur mode de pensée est plus réfléchi. Avec leur importante expérience de vie, elles aiment associer les nouvelles connaissances à leurs expériences vécues. Les femmes plus âgées ont besoin de plus de temps pour absorber et mettre en pratique les nouveaux renseignements. Elles préfèrent apprendre à un rythme plus lent. Elles peuvent également avoir des obstacles physiques qui nuisent à leur apprentissage comme une déficience visuelle ou auditive ou des problèmes de mobilité. Voici quelques suggestions qui vous aideront à travailler avec des apprenantes plus âgées :

- Permettez aux participantes de partager leurs expériences personnelles. Encouragez-les à donner des exemples basés sur leur expérience de vie.

- Encouragez l'interaction sociale au sein du groupe. Les discussions en groupe, même si elles ne concernent pas directement le sujet débattu, constituent d'excellentes possibilités d'apprentissage pour les femmes de plus de 50 ans.
- Présentez un programme clair de la session et évitez les changements soudains.
- Essayez de ne pas précipiter les activités et les discussions. Prévoyez suffisamment de temps pour favoriser tous les aspects de l'apprentissage.
- Assurez-vous que les aides visuelles sont bien éclairées et que les caractères sont assez gros pour être lus.
- Quand vous le pouvez, lisez à voix haute les documents imprimés.
- Parlez d'une voix forte et claire.
- **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.

Dans vos discussions, essayez de ne pas trop vous écarter du sujet débattu. Il est important de donner aux participantes l'occasion de partager leurs idées, pensées et expériences. Mais le temps est limité. Vous devrez probablement souvent restreindre les discussions. Vous devrez également souvent les ramener sur le sujet. Et surtout, il est important de limiter celles qui portent sur les maladies chroniques ou les besoins alimentaires spéciaux. Rappelez aux participantes que ce programme vise principalement à les amener à manger plus de légumes et de fruits.

Encouragez les participantes à communiquer directement avec une diététiste afin de discuter d'autres questions relatives à la nutrition.

- **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. Fournissez des ressources comme les versions traduites du Guide alimentaire canadien au besoin. 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 50+* 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 50+**
- 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 communauté

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**.

Centres de santé communautaire

Les Centres de santé communautaire offrent une variété de services de santé et de programmes dans la communauté. Plusieurs comprennent des diététistes qui peuvent offrir des conseils en nutrition aux membres de la communauté. 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 communautés 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.

Bonne Boîte Bonne Bouffe

Bonne Boîte Bonne Bouffe 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 communauté 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 communauté 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.farmersmarketontario.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 pour obtenir de l'information sur les fermes libre-service dans votre région.

À votre santé ! Le programme ontarien d'établissements santé

Grâce à son « Prix d'excellence », le programme « À votre santé ! » reconnaît les écoles, les lieux de travail ou les centres sportifs de l'Ontario qui offrent une variété d'aliments plus sains, qui respectent des normes exceptionnelles en matière de salubrité des aliments et dans un environnement sans fumée. Recherchez le symbole « À votre santé ! » Pour trouver les établissements « À votre santé ! » dans votre région, visitez le site Web www.avotresanteontario.ca

Programmes de popote roulante et de repas partagés pour les personnes âgées

De nombreuses communautés ontariennes offrent des programmes de repas sans but lucratif pour les personnes âgées. La Popote roulante est sans doute le plus connu. De nombreux organismes communautaires mettent sur pied des programmes de popote roulante pour pouvoir offrir des repas nutritifs aux personnes âgées dans leur propre foyer. D'autres programmes, comme les programmes de repas partagés et les clubs sociaux pour personnes âgées, offrent également des repas nutritifs et du soutien social aux personnes âgées dans un milieu communautaire.



ANNEXES :

Annexe III

Ressources recommandées

1) SANTÉ CANADA

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

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
- Versions traduites du Guide alimentaire canadien
- Mon Guide alimentaire : outil interactif en ligne (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

Biotechnologie : Aliments nouveaux et génétiquement modifiés

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) Les fruits et les légumes – Mélangez-les!^{MD}

www.lesfruitsetlegumes.ca

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

La campagne Les fruits et les légumes – Mélangez-les !^{MD} est une initiative qui cherche à aider les Canadiens à trouver de nouvelles façons de manger chaque jour des légumes et des fruits dans le cadre d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif pour améliorer leur santé. Le site Web de l'initiative Mélangez-les !^{MD}, www.lesfruitsetlegumes.ca, regorge de renseignements utiles et de conseils pratiques, d'une collection croissante de recettes et d'outils utiles comme un planificateur de repas, un guide sur la conservation des aliments et un guide sur les portions.

Autres ressources :

- Accès à la communauté en ligne de l'initiative Les fruits et les légumes – Mélangez-les !^{MD} sur Twitter (@FruitsNVeg), Facebook ainsi que notre blogue – The Mix.
- Matériel en vente, y compris des affiches et des dépliants.
- Renseignements sur les programmes pour enfants Freggie^{MD} et Vendredis de Freggie^{MD}.

3) LES DIÉTÉTISTES DU CANADA

www.dietetistes.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

profilan.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 atteindre et à maintenir un poids santé.

Saine alimentation Ontario

Sans frais en Ontario : 1 877 510-5102 – de 9 h à 17 h du lundi au vendredi

Le Service Saine alimentation Ontario propose des renseignements sur la nutrition faciles à utiliser pour aider les gens à faire des choix plus sains en matière de nutrition. Des diététistes professionnelles offrent aux visiteurs du site des articles sur les aliments et la nutrition, des conseils sur la planification des repas et sur l'alimentation saine ainsi que des recettes. Saine alimentation Ontario vous permet de poser des questions sur la nutrition et de recevoir des réponses d'une diététiste professionnelle par téléphone ou courriel. Les outils et les liens sur la nutrition au www.Ontario.ca/SaineAlimentation vous permettent d'accéder à de nombreuses autres ressources.

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

5) AGENCE CANADIENNE D'INSPECTION DES ALIMENTS

www.inspection.gc.ca

LACIA 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

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

- Feuillettes 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

1341, chemin Baseline, Ottawa (Ontario) K1A 0C5

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

www.agr.gc.ca

Ce site présente une liste des composantes des aliments fonctionnels (phytochimiques) 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

- Ensemble de cartes d'aliments

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

10) HARVEST ONTARIO

www.harvestontario.com

Propose des recettes, un guide de disponibilité des légumes et fruits frais et des renseignements sur les fermes d'auto-cueillette en Ontario.

11) FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DE L'ONTARIO

1920, rue Yonge, 4^e étage, Toronto (Ontario) M4S 3E2

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

www.fmcoeur.com

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

12) HOMECANNING.COM

www.homecanning.com/fra

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

13) CENTRE D'AGRICULTURE BIOLOGIQUE DU CANADA

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

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

Trécarré

2007

Nos meilleures recettes

Les diététistes du Canada

Robert Rose Inc.

2002

Au goût du cœur

Anne Lindsay

Trécarré

2003

Nouvelle cuisine légère

Anne Lindsay

Trécarré

1998

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
Robert Rose Inc.
2008

En vente en ligne à 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.henryrichtemd.com/Books.htm

Secrets of Feeding a Healthy Family

Ellyn Satter
Kelcy Press, Madison, WI
1999

ANNEXES :

Annexe IV

Affiche

Notez bien qu'il existe une version sans annotation qui peut être adaptée par les animateurs en la téléchargeant du site

Web www.colouritup.ca



Pour les femmes âgées de 50 ans et plus

Date : _____ Heure : _____

Lieu : _____ Organisme hôte : _____



ANNEXES :

Annexe V

Recettes

Soupes

- Soupe froide aux carottes et à l'orange
- Soupe verte portugaise
- Soupe crème à n'importe quel légume
- 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
- Chou rouge sauce aigre-douce avec vinaigre balsamique
- Chutney de pêches épicé
- Salsa à la mangue
- Salsa aux haricots noirs et maïs

Plats principaux

- Ragoût de bœuf à la marocaine
- Sauté à votre goût
- Sauté de chou chinois
- Rotini au ricotta et aux légumes d'été

- 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 grands-pères
- Frittata de légumes
- Pouding de pain perdu aux légumes
- Pâtes méditerranéennes
- Tostadas aux haricots noirs et aux légumes
- Pain doré aux fruits
- 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
- Yogourt maison aux fruits
- Confiture aux fraises à congeler
- 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