

## SESSION 4

**Plus de couleur dans votre vie :  
Vous en valez la peine !**



**50+**



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION



cancer care  
ontario | action cancer  
ontario



Canadian  
Cancer  
Society | Société  
canadienne  
du cancer



FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DE L'ONTARIO

À la conquête de solutions.

# Qu'est-ce que c'est ?

Cette session traite des facteurs qui empêchent les femmes de plus de 50 ans de pratiquer les autosoins. Tout au long de leur vie, les femmes ont tendance à s'occuper des autres plutôt que d'elles-mêmes. Les conjoints, enfants et petits-enfants ont tous une influence sur les comportements alimentaires des femmes de plus de 50 ans. Cette session aidera les femmes à reconnaître ces influences. Les activités qui y sont proposées les aideront à établir des priorités personnelles en matière d'autosoins. Les femmes découvriront les bienfaits qu'entraîne la consommation de légumes et de fruits en tant que mesure d'autosoins.

De plus, cette session aidera les participantes à continuer à veiller au bien-être des autres. De plus, cette session aidera les participantes à affronter les défis et les frustrations qu'elles pourraient rencontrer en essayant de convaincre leur famille de modifier leurs habitudes alimentaires. Cette session explorera des stratégies qui aideront les conjoints ou partenaires, ados et petits-enfants à manger davantage de légumes et de fruits.

Finalement, cette session présentera aux participantes un aperçu des méthodes dont il a été question dans les trois premières sessions qui avaient pour objet d'aider les femmes à modifier leurs habitudes alimentaires. Des discussions encourageront les participantes à réfléchir aux stratégies qu'elles ont utilisées par le passé et à passer en revue celles qu'elles pourraient utiliser à l'avenir pour consommer encore plus de légumes et de fruits.

## Objectifs

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

- 1) D'identifier comment les membres de la famille influencent leurs habitudes alimentaires.
- 2) D'identifier les bienfaits qu'entraîne la consommation de légumes et de fruits en tant que mesure d'autosoins.
- 3) D'identifier et d'utiliser les stratégies qui encouragent les membres de la famille à consommer plus de légumes et de fruits.
- 4) D'identifier et d'utiliser les stratégies du programme visant à augmenter la quantité de légumes et de fruits qu'elles consomment.

# Préparatifs de la quatrième session

## Pour vous préparer à la session :

- ▶ Lisez les sections suivantes du Guide d'animation :
  - Aider la famille à apprécier les légumes et les fruits
  - Faire de la consommation de légumes et de fruits un aspect important de la pratique d'autosoins.
- ▶ Photocopiez le texte des transparents sur des transparents ou bien préparez des diapositives avec Power Point (sur le CD-ROM ou communiquer avec le Centre de ressources en nutrition).
- ▶ Prenez les dispositions nécessaires pour avoir accès à un rétroprojecteur pour des transparents ou une présentation de diapositives Power Point.
- ▶ Photocopiez toute la documentation dont vous aurez besoin. Faites des trous dans la documentation afin que les participantes puissent les ajouter à leur cartable.
- ▶ Préparez les cartes de combinaisons avec légumes et fruits. Copiez-les sur du papier plus épais et plastifiez-les afin de pouvoir les utiliser plusieurs fois.
- ▶ Si vous désirez effectuer une brève évaluation de la session d'aujourd'hui, préparez un formulaire d'évaluation. Faites des photocopies.
- ▶ Choisissez une recette parmi le choix de recettes compris dans le Guide d'animation, et préparez-la. Si vous choisissez de demander aux participantes d'aider à préparer la collation pour les sessions suivantes, apportez le Formulaire d'inscription – pause-collation au groupe.
- ▶ Rassemblez tout le matériel dont vous aurez besoin.
  - Insignes d'identité
  - Formulaires de présence
  - Cartes de combinaisons avec légumes et fruits
  - Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
  - Toute la documentation pour cette session
  - Tous les transparents pour cette session, y compris un rétroprojecteur et des stylos
  - Stylos et crayons pour les participantes
  - Tableau à feuilles mobiles et stylos-feutres (facultatif)
  - Vaisselle, ustensiles et autres articles pour servir la collation
  - Formulaire d'inscription – pause-collation légume/fruit
  - Formulaire(s) d'évaluation (facultatif)
  - Récompenses
- ▶ Préparez la pièce.
  - Placez les tables et les chaises de façon à créer une atmosphère invitante et détendue. Les femmes sentiront qu'elles font partie d'un groupe si elles sont assises autour d'une table ou si les chaises sont placées en cercle ou en demi-cercle.
- ▶ Choisissez un endroit où servir la collation.

### **Nota bene :**

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

Préparez une trousse pour la Session 4 qui comprend tout le matériel nécessaire. La prochaine fois que vous présenterez le programme, tout sera déjà prêt.

# Grandes lignes de la session

En avant 10 minutes

Accessoires de travail

	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Souhaitez la bienvenue aux participantes et remerciez-les d'être venues.</li><li>▶ Donnez-leur une récompense.</li><li>▶ Demandez aux femmes de partager tout changement qu'elles ont apporté à leurs habitudes alimentaires.</li><li>▶ Informez les participantes qu'elles n'auront plus à remplir la liste de contrôle. Certaines pourront choisir de continuer à l'utiliser. Distribuez des copies de la liste à ces femmes.</li></ul>	Feuille de présence Insignes d'identité Récompenses <i>Documentation :</i> Liste de contrôle des légumes et des fruits
Liste de contrôle des légumes et des fruits	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Demandez aux participantes de parler de leurs succès et des difficultés qu'elles ont éprouvées à atteindre leurs objectifs personnels. Félicitez celles qui ont réussi. Réassurez celles qui n'ont pas réussi. Rappelez-leur qu'elles rencontreront des obstacles. Aidez-les à explorer d'autres façons d'atteindre leur objectif. Encouragez-les à continuer à essayer.</li></ul>	<i>Transparent 1 :</i> Plus de couleur dans votre vie : vous en valez la peine !
Établissement d'objectif personnel		
Ordre du jour	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Examinez l'ordre du jour de la session d'aujourd'hui.</li></ul>	



## CONSEIL du haricot savant

Le fait de tenir compte des légumes et des fruits peut aider les participantes à manger plus de portions. Cependant, à ce stade-ci, les participantes croient peut-être que cela est une corvée. Assurez-vous de leur dire qu'elles ne sont plus obligées de remplir la liste de contrôle des légumes et des fruits. Le fait de terminer cette tâche avant qu'elle ne devienne un fardeau aide à s'assurer que les participantes continuent à aimer le programme.

Si certaines participantes désirent continuer à utiliser la liste de contrôle des légumes et des fruits, encouragez-les à le faire. Fournissez les formulaires supplémentaires.

**Accueil**

- ▶ Passez en revue le document « Comment faciliter la consommation de plus de légumes et de fruits » distribué à la session précédente. Demandez aux participantes de discuter de situations au cours de la semaine précédente où il leur a été difficile de manger des légumes et des fruits. Invitez-les à discuter des stratégies qu'elles ont utilisées pour essayer de leur faciliter la tâche.

*Consultez :*  
Comment faciliter la consommation de plus de légumes et de fruits

**Remettre en question vos croyances**

- ▶ Lisez un à la fois les énoncés figurant sur le transparent 2. Demandez aux participantes si elles sont d'accord ou non avec les énoncés. Encouragez-les à explorer leurs attitudes en posant les questions suivantes :

**Énoncé 1 :**

La consommation de plus de légumes et de fruits pourrait-elle vous apporter des bienfaits ?

Y a-t-il de petits changements que vous pourriez faire sans complètement changer votre façon de manger ?

**Énoncé 2 :**

Aimeriez-vous apporter un changement quelconque à vos repas ?

Y a-t-il des façons dont vous pourriez ajouter des légumes et des fruits à vos repas sans complètement changer votre façon de préparer les repas ?

**Énoncé 3 :**

Y a-t-il des légumes et des fruits que votre famille apprécie ?

Y a-t-il des façons d'offrir des légumes et des fruits à votre famille qui plairaient à votre famille ?

**Autosoins dans le cadre du programme Plus de couleur**

- ▶ Expliquez que les femmes passent souvent une grande partie de leur temps à s'occuper des autres plutôt que d'elles-mêmes. Les femmes concentrent leur attention sur les besoins de leur partenaire, de leurs enfants, petits-enfants et parents vieillissants. De nombreuses femmes doivent concilier les exigences de leur vie privée (s'occuper des autres) et celles de leur vie professionnelle (carrière ou emploi), ce qui leur laisse peu de temps et d'énergie pour s'occuper d'elles-mêmes.
- ▶ Demandez aux femmes d'identifier des moments dans leur vie ou de mentionner des exemples d'occasions où elles ont négligé leurs propres besoins pour répondre à ceux des autres. Donnez un exemple au besoin :

*Transparent 2 :*  
Êtes-vous d'accord ou non ?

« Il arrive que les femmes qui élèvent une famille avec un revenu limité sautent un repas pour pouvoir nourrir leurs enfants. »

► Rappelez aux femmes qu'il est très important de s'occuper de soi. Invitez-les à explorer les raisons pour lesquelles les autosoins sont importants. Demandez-leur de penser à des façons dont elles peuvent s'occuper d'elles-mêmes.

Par exemple :

- Bien manger
- Faire de l'activité physique
- S'offrir de petits plaisirs (cheveux, ongles, soins du visage)
- Relaxation

► Précisez que manger des légumes et des fruits est une excellente façon de s'occuper de soi. Invitez les femmes à faire un remue-méninge pour dresser une liste de raisons pour lesquelles la consommation de 7 portions de légumes et de fruits chaque jour est une importante mesure d'autosoins. Inscrivez les réponses sur le tableau à feuilles mobiles. Mentionnez les éléments suivants dans votre discussion :

- Avoir une meilleure image de soi
- Rester en santé
- Avoir plus d'énergie
- Réduire son risque de cancer
- Réduire son risque de maladies cardiovasculaires
- Maintenir un poids santé
- Prendre plaisir à manger
- Être un modèle de rôle pour les autres (p. ex. petits-enfants)

Note : Vous voudrez peut-être mentionner que ces raisons sont semblables aux avantages (POUR) découlant de la consommation de légumes et de fruits qui ont été mentionnés au cours de la dernière session.

Tableau à feuilles mobiles  
Stylos-feutres

**Discussions en petits groupes**

- ▶ Expliquez que le fait de prendre soin de soi ne signifie pas que vous renoncez à prendre soin des autres. De nombreuses femmes sont désireuses de trouver des façons d'aider les membres de leur famille à manger davantage de légumes et de fruits.
- ▶ Encouragez les participantes à discuter des difficultés qu'elles doivent surmonter pour amener leur conjoint ou partenaire, enfants, petits-enfants ou parents vieillissants à manger plus de légumes et de fruits et des frustrations que cela engendre. Invitez-les à mettre en commun leurs stratégies et suggestions.
- ▶ Divisez le groupe en trois sous-groupes afin de discuter de stratégies qui aideront les familles à manger plus de légumes et de fruits. Chaque groupe aura son propre thème :
  - Stratégies pour conjoints/partenaires capricieux
  - Stratégies pour ados capricieux
  - Stratégies pour petits-enfants capricieux
- ▶ Demandez aux participantes de rejoindre le groupe qui les intéresse le plus.
- ▶ Remettez à chaque groupe une feuille de papier pour le tableau à feuilles mobiles et un stylo-feutre. Invitez les groupes à discuter d'idées qui aideront les membres de leur famille à manger davantage de légumes et de fruits. Demandez à un membre de chaque groupe d'inscrire les idées du groupe sur la feuille de papier. Accordez plusieurs minutes aux groupes afin qu'ils puissent accomplir l'activité. Passez d'un groupe à l'autre pour offrir votre aide au besoin.
- ▶ Demandez à une participante de chaque groupe de partager les idées de son groupe avec l'ensemble du groupe. (Si cela les met mal à l'aise, lisez vous-même la liste). Affichez les listes sur un mur. Encouragez le groupe à parler des idées suggérées et d'en suggérer d'autres.

**Activité à faire à la maison**

- ▶ Distribuez le document et passez-le en revue avec les participantes. Demandez-leur d'écrire des idées mentionnées dans le cadre des discussions en petits groupes qu'elles aimeraient essayer. Demandez-leur d'en mettre au moins une à l'essai au cours de la prochaine semaine.

Tableau à feuilles mobiles  
Stylos-feutres

*Documentation :*  
Aidez votre famille à apprécier davantage les légumes et les fruits

*Documentation :*  
Aidez votre famille à apprécier davantage les légumes et les fruits

**Conseils et stratégies**

- ▶ Parlez des idées pour aider les participantes à réussir à manger tous les jours de 7 portions du Guide alimentaire. Utilisez le transparent et la documentation pour vous aider à mener la discussion.
  - Le transparent comprend plusieurs des stratégies discutées au cours des sessions précédentes.
  - La documentation comprend de l'information plus précise qui aidera les participantes à faire des changements.
- ▶ Référez aux exemples utilisés dans les activités et discussions des sessions précédentes.

*Transparent 3 :*  
Dix trucs pour manger plus de légumes et de fruits

*Documentation :*  
Dix trucs pour légumes et de fruits



## **CONSEIL** du haricot savant

Lorsque vous parlez des Dix trucs pour manger plus de légumes et de fruits, référez aux activités et discussions des sessions précédentes. Voici un aide-mémoire :

Vous souvenez-vous de l'histoire racontée à la deuxième session qui vous invitait à vous convaincre de changer plutôt que de ne pas changer ?

Vous souvenez-vous de l'histoire racontée à la troisième session au sujet des avantages et des désavantages (pour et contre) ? Cette histoire a montré qu'il y avait plus d'avantages à manger plus de légumes et de fruits que de désavantages

Vous vous souvenez des Cartes de situations avec légumes et fruits et du questionnaire Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ? Ces activités nous ont aidé à découvrir les situations qui rendent plus facile ou difficile la consommation de légumes et de fruits.

Finalement, dans cette session, nous avons discuté de l'importance de manger des légumes et des fruits comme mesure d'autosoins et des bienfaits que cela entraîne.



### Cartes de combinaisons avec légumes et fruits

- ▶ Suggérez aux participantes d'ouvrir leur esprit et leurs papilles dégustatives à de nouvelles combinaisons de nourriture.
- ▶ Demandez aux femmes ce qu'elles pensent des combinaisons suivantes de légumes et de fruits :
  - salsa de maïs et haricots noirs
  - salade aux épinards et mandarines
  - macaroni et fromage avec brocoli
- ▶ Distribuez les cartes de combinaisons. Chaque carte comprend seulement une partie des ingrédients d'une recette. Demandez aux participantes de trouver la personne qui possède la carte qui complètera leur recette. Dites-leur de penser au-delà des combinaisons ordinaires de tous les jours. Encouragez les femmes à se promener dans la salle et à parler des combinaisons avec les autres. **Nota bene** : Si le groupe est petit, certaines participantes pourraient recevoir plus d'une carte.
- ▶ Lorsque toutes les cartes auront été combinées, demandez à chaque paire de partager leur recette avec le reste du groupe. Encouragez les participantes à parler de leurs opinions et de leurs expériences avec ces combinaisons d'aliments.
- ▶ Dites aux participantes de nommer les recettes :
  - Soupe froide aux carottes et à l'orange
  - Salade de betteraves et de pommes
  - Courge farcie à l'ananas
  - Croustillant aux fruits à la mangue
  - Ragoût de bœuf à la marocaine
  - Salsa aux haricots noirs et maïs
  - Rouleaux mandarins au thon
  - Muffins aux prunes et au babeurre
- ▶ Montrez-leur où elles peuvent trouver les recettes dans la section *Recettes* de leur cartable.

Cartes de combinaisons avec légumes et fruits

Consultez :  
Recettes

## ÉLÉMENTS de réflexion



La vitamine C aide notre corps à absorber le fer contenu dans les aliments que nous mangeons. Expliquez que les combinaisons d'un aliment riche en fer avec une source de vitamine C sont une excellente façon d'obtenir le maximum de notre nourriture.

Par exemple, la vitamine C dans les mangues aide notre corps à absorber le fer contenu dans les haricots noirs. La vitamine C dans les mandarines aide notre corps à absorber le fer contenu dans les épinards.

- Combinaisons** ▶ Offrez une collation saine. Afin de compléter l'activité précédente, vous pourriez choisir une recette parmi les combinaisons avec légumes et fruits. Montrez aux participantes où elles peuvent trouver la recette dans *Recettes*. Encouragez les femmes à suggérer des recettes qu'elles aimeraient essayer.
- Apprendre les unes des autres** ▶ Encouragez les participantes pendant la pause d'échanger leurs idées et d'apprendre les unes des autres. D'entendre et de voir ce que les autres font des légumes et des fruits peuvent les amener au changement.
- ▶ Encouragez les participantes à discuter des combinaisons des légumes et des fruits comme sujet d'échange durant la pause-collation.
- Thème** ▶ Demandez aux femmes de discuter
- des recettes et des idées de combinaisons de légumes et de fruits intéressantes
  - de la façon de trouver des recettes
  - des combinaisons intéressantes que leurs membres de leur famille apprécient.
- ▶ Vous pouvez aussi vous servir des autres idées de la discussion sur les recettes pour soutenir leur discussion.

*Collation*  
– À partir des recettes dans le cartable

- Établir un objectif** ▶ Distribuez la documentation.
- ▶ Demandez aux participantes de se fixer un petit objectif atteignable cette semaine et de l'écrire sur la documentation. Encouragez les participantes à se récompenser. De plus, invitez-les à écrire en quoi cet objectif les aiderait à améliorer leur santé.
- ▶ Si les participantes ont de la difficulté à fixer un objectif, suggérez qu'elles fixent un objectif basé sur le thème de la semaine (collations).

*Documentation :*  
Feuille d'objectif personnel  
et  
Savourez un délicieux goûter à toute heure de la journée

- Rappels** ▶ Rappelez aux participantes :
- D'essayer au moins une des stratégies du document « Dix trucs pour manger plus de légumes et de fruits. »
  - ▶ Permettez aux participantes de regarder et/ou d'emprunter des livres de recettes et des recettes de la bibliothèque de prêt.

*Bibliothèque de prêt :*  
Livres de recettes et recettes



**Évaluation**

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

**Remerciements**

- ▶ Remerciez les femmes d'être venues.