

# SESSION 1

## Les légumes ET fruits, ET vous !



# 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 permet aux femmes de partager leurs expériences avec les légumes et les fruits. Les participantes :

- ▶ parleront des légumes et des fruits qu'elles aiment et qu'elles n'aiment pas,
- ▶ partageront des idées sur la préparation et la consommation de légumes et de fruits, et
- ▶ décriront comment les membres de leur famille réagissent face aux légumes et aux fruits.

Toutes ces activités sont conçues pour aider les femmes du groupe à se connaître et aider le groupe à s'unifier. L'ambiance détendue et agréable de cette session établira le ton pour les six sessions. Les femmes sont plus susceptibles de revenir si le programme offre un soutien social. Le fait que d'autres membres du groupe font des suggestions est un incitatif important qui aide les femmes à faire des changements dans leur vie.

Les légumes et les fruits sont une composante essentielle d'une saine alimentation. Manger chaque jour 7 portions de légumes et de fruits apporte de nombreux bienfaits à court et à long terme. Les bienfaits pour la santé sont un facteur motivant important pour les femmes de 50 ans et plus. Cette session initiera les participantes à ces bienfaits.

Cette session permettra également aux participantes d'explorer et de remettre en question leurs croyances, leurs opinions et la fréquence à laquelle elles mangent des légumes et des fruits. Parfois, les croyances des gens les empêchent de modifier leurs habitudes alimentaires. En mettant au défi les croyances et en fournissant des raisons de faire des changements, vous aidez les participantes à cesser de penser aux changements et à activement effectuer un changement. Cette session présente l'établissement d'objectifs personnels, l'auto-surveillance et les récompenses qui seront utilisés pour aider les participantes à effectuer des changements.

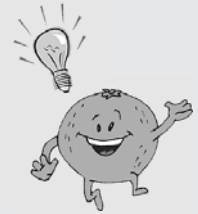
## Objectifs

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

- 1) Identifier leurs expériences personnelles et leurs souvenirs relatifs aux légumes et aux fruits.
- 2) Identifier les bienfaits à court et à long terme de manger des légumes et des fruits.
- 3) Établir un objectif personnel pour manger plus de légumes et de fruits.
- 4) Tenir un registre du nombre de portions de légumes et de fruits qu'elles mangent.

### SESSION 1

## ÉLÉMENTS de réflexion



### Renforcez votre message...

- Posez des affiches, photographies ou bannières qui font la promotion des légumes et des fruits.
- Créez une exposition de légumes et de fruits. Incluez de l'information sur les bienfaits des légumes et des fruits, et des exemples de portions du Guide alimentaire. Votre service de santé pourrait être en mesure de vous prêter une exposition.
- Mettez des livres de recettes et des recettes à la disposition des participantes. Créez une bibliothèque de prêt de livres de recettes pour les participantes.

# Préparatifs de la première session

## Pour vous préparer à la session :

- ▶ Lisez les sections suivantes du Guide d'animation :
  - Point de départ
  - Votre succès en tant qu'animatrice
  - Aider les gens à faire des changements
  - Messages clés du programme
- ▶ Achetez assez de cartables pour le nombre prévu de participantes.
- ▶ Photocopiez et placez dans les cartables :
  - *Légumes et fruits de A à Z*
  - *Recettes de légumes et de fruits*
- ▶ Photocopiez le texte des transparents sur des transparents ou bien préparez des diapositives avec Power Point (sur le CD-ROM5. 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 l'ajouter à leur cartable.
- ▶ Préparez les cartes ou les photographies de modèles de légumes et de fruits. Vous pourriez les copier sur du papier plus épais et les plastifier 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
  - Cartables pour les participantes
  - Formulaires d'inscription et de présence

## SESSION 1

*Légumes et fruits de A à Z* est un guide sur la grande variété de légumes et de fruits. Il comprend de l'information sur la nutrition, le choix et la conservation ainsi que des idées de préparation. On parlera de ce guide tout au long du programme. Encouragez les participantes à y jeter un coup d'œil. L'original de ce guide se trouve dans le Guide d'animation.



*Recettes de légumes et de fruits* est une collection de recettes pour chaque participante. Choisissez les recettes pour la pause-collation dans cette collection. De plus, certaines activités pendant le programme référeront à ces recettes. Assurez-vous de prendre le temps de les consulter. L'original de ce guide se trouve dans le Guide d'animation.

- Cartes modèles ou photos de légumes et de fruits. Inclure une variété de légumes et de fruits populaires (p. ex. tomate, banane, fraise) ainsi que d'autres moins populaires et moins connus (p. ex. aubergine, asperge, mangue)
  - 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
  - Vaisselle, ustensiles et autres articles pour servir la collation
  - Formulaire(s) d'évaluation
  - 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.

## **SESSION 1**

Préparez une trousse pour la Session 1 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 15 minutes

Accessoires de travail

- Inscription**
- ▶ Accueillez les participantes.
  - ▶ Demandez-leur de remplir un formulaire d'inscription. Si nécessaire, aidez les femmes à le remplir.
- Présentations**
- ▶ Ramassez les formulaires d'inscription.
  - ▶ Souhaitez la bienvenue aux participantes.
  - ▶ Présentez-vous (et toute autre animatrice du programme).
  - ▶ Demandez aux femmes de se présenter et d'indiquer un bienfait apporté par la consommation de légumes et de fruits. Encouragez les participantes à parler de leurs croyances relatives à la santé.
- Cartables**
- ▶ Distribuez les cartables.
  - ▶ Informez les femmes que vous réfèrerez aux deux documents contenus dans le cartable tout au long des six sessions. Dites-leur que vous leur remettrez d'autres documents à y ajouter. Le cartable les aidera à conserver tout le matériel ensemble.
  - ▶ Dites aux femmes qu'elles peuvent apporter le cartable à la maison. Il comprend des activités et des recettes qu'elles voudront peut-être essayer à la maison. Demandez-leur de ne pas oublier de l'apporter avec elles à chaque session.
  - ▶ Passez brièvement en revue le matériel dans le cartable. Dites aux femmes que :
    - la collation de chaque session proviendra des recettes du cartable;
    - la liste A à Z est un guide sur plusieurs légumes et fruits. Il comprend de l'information sur la nutrition, le choix et la conservation de divers aliments et des idées de préparation des différents légumes et fruits.

Formulaires d'inscription

Feuille de présence

Insignes d'identité

Cartables, qui comprennent :

- ▶ Recettes de légumes et de fruits
- ▶ Légumes et fruits de A à Z



## CONSEIL du haricot savant

Soyez honnête. Dites aux participantes que le programme **Plus de couleur** est conçu pour aider les femmes à changer leurs habitudes. Le programme fournit de l'information sur les légumes et les fruits, et aide les femmes à en manger plus. Le but du programme est d'aider les femmes à manger plus de légumes et de fruits. Expliquez que l'aspect social de la présentation en groupe est important. Le partage d'idées et de façons de faire peut aider les femmes à faire des changements dans leur vie. Encouragez les femmes à participer aux discussions.

Les participantes doivent accepter les buts et les avantages du programme. Si elles pensent que le programme est important pour elles, il est plus probable qu'elles reviendront pour les sessions futures. Encouragez les participantes à partager leurs attentes du programme. Expliquez comment le programme répondra à leurs attentes.

- Introduction à Plus de couleur** ▶ Parlez brièvement de **Plus de couleur**. Voici une façon de décrire le programme :
- Le programme **Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits** incite les femmes et leur famille à manger sainement. Il vous aidera à manger davantage de légumes et de fruits. Le programme vous aidera à suivre les recommandations du document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Il recommande que les femmes de votre groupe d'âge consomment chaque jour 7 portions de légumes et de fruits.
- ▶ Demandez aux femmes de parler de ce qu'elles espèrent retirer du programme. Utilisez ce qu'elles disent pour réviser les objectifs et les avantages du programme. Les objectifs et les avantages sont énumérés sur le transparent.
- ▶ Dites aux participantes qu'elles en apprendront davantage sur les légumes et les fruits. Encore mieux, le programme les aidera à effectuer des changements pour parvenir à manger plus de légumes et de fruits.
- ▶ Demandez aux participantes de décrire ce qu'elles ressentent lorsqu'elles songent à modifier leurs habitudes alimentaires.
- ▶ Posez-leur les questions suivantes :
- Pourquoi est-il si important d'apporter des changements à nos habitudes ?
  - Est-ce plus difficile pour les femmes de 50 ans et plus de changer leurs habitudes que pour les autres ?
- Effectuer des changements** ▶ Demandez aux participantes de penser à d'autres changements qu'elles ont déjà faits dans leur vie. (Par exemple, cesser de fumer, commencer un programme de conditionnement physique, la retraite.)
- Comment ont-elles effectué ces changements ?
  - Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
- ▶ Certaines stratégies qu'elles ont utilisées pour faire d'autres changements pourraient être utilisées comme stratégies pour manger plus de légumes et de fruits. Ce programme pourrait examiner plusieurs de ces stratégies.
- Présence** ▶ Rappelez aux participantes qu'il est très important d'assister aux six sessions.
- Récompenses** ▶ Parlez-leur des récompenses que vous leur donnerez si elles assistent aux sessions régulièrement.
- Ordre du jour** ▶ Passer en revue l'ordre du jour pour la session d'aujourd'hui.

*Transparent 1 :*

**Plus de couleur :**  
qu'est-ce que c'est ?

Pour les idées de récompenses, consultez le Guide d'animation.

*Transparent 2 :*

**Ordre du jour :**  
Les légumes et les fruits, et vous !



## CONSEIL du haricot savant

Les récompenses fournissent un renforcement positif. On récompense les participantes parce qu'elles ont assisté aux sessions, complété les activités et finalement, parce qu'elles mangent plus de légumes et de fruits. La récompense peut être un prix ou un cadeau. Elle peut simplement être une louange. Au fur et à mesure que les participantes commencent à apporter des changements et à manger plus de légumes et de fruits, les renforcements positifs pourraient être qu'elles se sentent mieux ou qu'elles ont accompli quelque chose. Consultez la section sur les récompenses du Guide d'animation pour obtenir des idées de récompenses.

### Brise-glace 10 minutes

Accessoires de travail

#### Accueil

- ▶ Expliquez que chaque session débutera par une activité brise-glace. L'activité inclura une question d'accueil ou une activité basée sur ce que les participantes ont appris ou mis en pratique au cours de la semaine précédente.
- ▶ Cette semaine, la question portera sur les habitudes actuelles de consommation de légumes et de fruits.
- ▶ Une à la fois, demandez aux participantes de partager leur meilleure habitude relativement aux légumes et aux fruits. Afin de stimuler les idées, demandez-leur de penser aux situations qui les aident à manger plus souvent des légumes et des fruits. Par exemple :
  - Incluez-vous des légumes et des fruits dans votre déjeuner ?
  - Offrez-vous des légumes et des fruits à vos invités ou en apportez-vous aux repas-partage ?
  - Les incorporez-vous dans vos menus du souper ?
  - Les gardez-vous à portée de la main dans le réfrigérateur ou sur le comptoir ?

### Expériences des légumes et des fruits 20 minutes

Accessoires de travail

#### Réflexion

- ▶ Faites circuler les cartes modèles ou photographies de légumes et de fruits. Demandez aux participantes de prendre une carte.
- ▶ Demandez-leur de penser à des souvenirs, sentiments et expériences associés au légume ou au fruit qu'elles ont choisi. Servez-vous des questions figurant sur le transparent pour aider les femmes à guider leur réflexion.
- ▶ Demandez aux participantes de montrer au groupe le légume ou le fruit qu'elles ont choisi et de présenter leurs réponses aux questions. Aidez les femmes à explorer les raisons qui sous-tendent leurs réponses.

Cartes ou photographies de légumes ou de fruits

Transparent 3 :  
Mes expériences avec les légumes et les fruits

- ▶ Donnez-leur l'occasion de réfléchir aux influences, expériences, croyances et attitudes. Encouragez toutes les femmes du groupe à participer à la discussion. Voici quelques questions qui permettront de stimuler la discussion :
  - Pour quelles raisons aimez-vous ou n'aimez-vous pas ce légume ou ce fruit ?
  - Pour quelles raisons achetez-vous ou n'achetez-vous pas ce légume ou ce fruit ?
  - Quelles sont certaines des façons les plus savoureuses et faciles de préparer ce légume ou ce fruit ?
  - Comment vous sentez-vous lorsque vous consommez ce légume ou ce fruit ?
  - La fréquence à laquelle vous mangez ce légume ou ce fruit est-elle due à l'influence des membres de votre famille ?

**Les avantages des légumes et des fruits 25 minutes****Croyances relatives à la santé**

- ▶ Demandez au groupe de femmes de vous indiquer l'importance des légumes et des fruits pour la santé. Invitez-les à lever la main si elles pensent que consommer 7 portions de légumes ou de fruits chaque jour :
  - n'est pas important pour la santé
  - est plus ou moins important pour la santé
  - est très important pour la santé

- ▶ Dites aux participantes que d'ici la fin de cette discussion, vous espérez qu'elles se rendront compte que la consommation de légumes et de fruits est très importante pour la santé.

**Avantages**

- ▶ Distribuez la documentation.
- ▶ Demandez aux participantes de cocher les avantages qu'elles croient être reliées à la consommation de légumes et de fruits. Donnez-leur quelques minutes. Si nécessaire, aidez les femmes à remplir ce formulaire.
- ▶ Demandez aux participantes de compter le nombre de boîtes cochées.
  - Est-ce que certaines ont coché cinq avantages ?
  - Est-ce que certaines ont coché six, sept, huit ou neuf avantages ?
- ▶ Informez les femmes qu'en fait, les dix avantages sont liés à la consommation de légumes et de fruits.
- ▶ Utilisez le transparent pour parler de chaque avantage plus en détail. Si vous le désirez, distribuez des copies de « Les nombreux bienfaits des légumes et des fruits »
- ▶ Encouragez les femmes à faire part aux membres de leur famille des bienfaits de la consommation de légumes et de fruits.

*Documentation :*  
Découvrez les avantages des légumes et des fruits

*Transparent 4 :*  
Découvrez les avantages des légumes et des fruits

*Documentation (facultatif) :*  
Les nombreux avantages des légumes et des fruits



## ÉLÉMENTS de réflexion

Faites le lien entre ce programme et la campagne « Les fruits et les légumes – mélangez-les !<sup>MC</sup> ». Demandez aux participantes si elles ont vu le matériel publicitaire ou consulté le site Web. Indiquez-leur l'adresse du site Web : [www.lesfruitsetlegumes.ca](http://www.lesfruitsetlegumes.ca) ou remettez-leur certains dépliants ou feuillets d'information. Pour commander ou télécharger ce matériel, consultez la section Ressources du Guide d'animation.



## CONSEIL du haricot savant



Pour que les femmes changent de comportement elles doivent croire aux avantages. Pour les femmes de plus de 50 ans, les bienfaits pour la santé seront peut-être le facteur de motivation le plus important pour en arriver à effectuer des changements dans leurs habitudes alimentaires. Afin de soutenir les croyances des femmes en la consommation de 7 portions de légumes et de fruits par jour, discutez longuement des avantages d'inclure des légumes et des fruits. Encouragez les participantes à identifier les avantages qui sont spécifiquement importants pour elles.

### Liste de contrôle des légumes et des fruits 15 minutes

Accessoires de travail

Comment utiliser la liste de contrôle

- ▶ Présentez les listes de contrôle comme étant une manière de voir combien de légumes et de fruits les femmes mangent. Dites aux participantes que la liste les aidera aussi à voir tout changement dans leurs habitudes alimentaires.
- ▶ Distribuez des copies de la liste de contrôle. Encouragez les participantes à compléter la liste pour deux ou trois jours par semaine, pendant les trois prochaines semaines.
- ▶ En utilisant le rétroprojecteur, montrez aux participantes comment remplir la liste. Demandez aux femmes d'énumérer des légumes et des fruits qu'elles ont mangés récemment. Écrivez leurs exemples sur le transparent. Discutez des portions du Guide alimentaire canadien pour chaque légume et fruit.

Qu'est-ce qu'une portion

- ▶ Référez les participantes au guide de A à Z contenu dans leur cartable. Montrez les portions pour plusieurs aliments. Dites aux femmes que ce guide peut les aider à découvrir ce qui compte comme une portion.

Comment me suis-je sentie aujourd'hui?

- ▶ Expliquez la colonne « Comment me suis-je sentie aujourd'hui? » de la liste de contrôle. Encouragez les participantes à inscrire chaque jour leurs sentiments dans cette colonne. Est-ce qu'elles se sentaient fatiguées, en santé, stimulées, etc. ? Cela pourra les aider à établir le lien entre la consommation de 7 portions de légumes et de fruits et l'amélioration de la santé et du bien-être.

*Documentation :*

Liste de contrôle des légumes et des fruits

*Transparent 5 :*

Liste de contrôle des légumes et des fruits

Référez à :

*Légumes et fruits de A à Z*

## CONSEIL du haricot savant

### Liste de contrôle des légumes et des fruits

Lorsque les participantes tiennent un registre du nombre de légumes et de fruits qu'elles mangent, elles commencent à voir leurs habitudes alimentaires actuelles. Le fait de cocher ce qu'elles mangent pourrait même mener à des choix d'aliments plus sains. Cependant, il est important de ne pas accabler les participantes avec cette activité. Encouragez les femmes à remplir la liste de contrôle des légumes et des fruits pendant seulement deux ou trois jours au cours de la semaine suivante. Dites-leur qu'elles n'auront à faire cette activité que pendant trois semaines.



- ▶ Parlez de la façon dont l'établissement d'objectifs peut aider les gens à modifier certaines habitudes alimentaires. Suggérez que chaque semaine les participantes établissent un petit objectif atteignable qui les aidera à manger plus de légumes et de fruits. Demandez aux participantes de penser à leur objectif comme étant une chose précise qu'elles désirent accomplir.
- ▶ Expliquez que les récompenses peuvent aider les gens à atteindre leurs objectifs. Donnez des exemples de récompenses qu'elles peuvent utiliser pour reconnaître quand elles ont atteint leur objectif.
- ▶ Expliquez qu'en plus des récompenses, il est important d'avoir des raisons personnelles dans l'établissement d'objectifs personnels. Pour plusieurs des femmes, cette raison repose sur une croyance selon laquelle la consommation de légumes et de fruits procure des bienfaits pour leur santé. L'établissement d'objectifs devait aussi inclure une réflexion de comment ce changement améliorera la santé.
- ▶ Utilisez le transparent pour montrer aux participantes comment établir des objectifs « SMART » (transparent 6). Montrez l'exemple complet (transparent 7).
- ▶ Demandez au groupe de donner un autre exemple d'un objectif « SMART » et écrivez-le sur la feuille d'objectif (transparent 8).

*Transparent 6 :*  
Comment établir des objectifs « SMART »

*Transparent 7 :*  
Feuille d'objectif personnel, exemple 1

*Transparent 8 :*  
Feuille d'objectif personnel

*Documentation :*  
Comment établir des objectifs « SMART »



## CONSEIL du haricot savant

Encouragez les participantes à établir des objectifs « SMART ».

Un objectif « **SMART** » est :

<b>Spécifique</b> —	S
<b>Mesurable</b> —	M
<b>Atteignable</b> —	A
<b>Digne d'une Récompense</b> —	R
<b>Temporel</b> —	T

Voici un exemple d'objectif « **SMART** » :

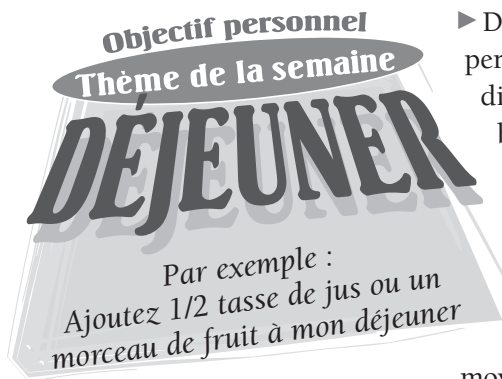
- ▶ Pendant la prochaine semaine, je mangerai une banane avec mes céréales pour déjeuner. Lorsque je réaliserai mon objectif, je me récompenserai en m'offrant une visite chez la coiffeuse.

Exemples de récompenses :

- ▶ Une visite chez la coiffeuse ou à un spa.
- ▶ Allez au cinéma.
- ▶ Offrez-vous un autocollant ou faites un crochet sur votre calendrier.
- ▶ Planifiez une sortie spéciale.
- ▶ Demandez à votre famille de vous féliciter lorsque vous atteignez votre objectif.

Choisissez des récompenses significatives et motivantes. Presque tout peut être utilisé comme récompense, mais il est préférable de ne pas utiliser d'aliments vides comme récompense.

Feuille d'objectif ► Distribuez la documentation.



► Demandez aux participantes d'écrire un objectif personnel pour la semaine. Si elles ont de la difficulté, suggérez qu'elles fixent un objectif basé sur le thème de la semaine (déjeuner).

► Afin d'aider les participantes à établir des objectifs mesurables, examinez les exemples de portions du Guide alimentaire des aliments consommés au déjeuner. Par exemple, 1/2 tasse de jus, 1/2 pamplemousse, 1 banane moyenne, 1/4 tasse de fruits séchés.

- Distribuez des copies de la feuille d'information « Debout tout le monde ! Le déjeuner est servi ! ». Elle pourrait donner des idées d'objectifs personnels à certaines femmes.
- Certaines participantes ne seront peut-être pas prêtes à faire des changements. Réassurez-les. Elles ne sont pas obligées de fixer un objectif personnel.

*Documentation :*  
Feuille d'objectif personnel

*Documentation :*  
« Debout tout le monde !  
Le déjeuner est servi ! »

### Pause-collation légume/fruit 15 minutes

Apprendre les unes des autres

Sujet

- Offrez une collation saine avec un légume ou un fruit.
- Montrez aux participantes où elles peuvent trouver la recette dans leur cartable. Encouragez les femmes à suggérer des recettes qu'elles aimeraient essayer.
- Profitez de la pause-collation légume/fruit pour permettre aux femmes de partager leurs idées et d'apprendre les unes des autres. Le fait d'entendre parler de ce que font les autres avec les légumes et les fruits et de le voir peut conduire au changement.
- Encouragez les femmes à parler de leur légume ou fruit préféré pendant la pause-collation. Demandez-leur de discuter :
  - de leurs légumes et fruits préférés
  - des modes de préparation et façons de manger les légumes et les fruits qu'elles préfèrent
  - des légumes et des fruits préférés de leur famille
- Vous pourriez demander aux participantes d'aider à préparer des collations pour les sessions futures.
  - Les femmes (seules ou à deux) pourraient s'inscrire pour la date où elles voudraient aider. Elles devront arriver plus tôt ce jour-là et préparer la collation avant le début de la session.
  - Tout le groupe pourrait aider à préparer la collation. S'il faut du temps pour la cuisson, la session devra être plus longue. Vous pourriez aussi offrir un repas.

*Collation* à partir des recettes dans le cartable  
**N.B.** Les recettes ne seront pas toutes convenables en raison de l'espace et du temps dont vous disposez.

Formulaire d'inscription – pause-collation

- ▶ Il existe plusieurs façons d'offrir la pause-collation légume/fruit. Choisissez celle qui répond le mieux aux besoins de votre groupe et de l'endroit :
  - Prévoyez la pause-collation et une discussion amicale à la fin de la session.
  - Servez la collation au début de la session. Au fur et à mesure que les participantes arrivent, elles goûtent à la collation et discutent amicalement.
  - Prévoyez la pause-collation à la mi-session, entre les activités.

**Conclusion 5 minutes**

**Rappels**

- ▶ Rappelez aux participantes :
  - Faire part des avantages des légumes et des fruits aux membres de la famille;
  - d'utiliser la liste de contrôle pour tenir compte du nombre de légumes et de fruits qu'elles mangent;
  - d'essayer d'atteindre leur objectif personnel.
- ▶ Permettez aux participantes de regarder et/ou d'emprunter des livres de recettes et des recettes de la bibliothèque de prêt.

**Évaluation**

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

**Remerciements**

- ▶ Remerciez les femmes d'être venues et donnez-leur une récompense.

*Bibliothèque de prêt :*  
livres de recettes et recettes

**Récompense**

Consultez le Guide d'animation pour des idées de récompenses.

## ÉLÉMENTS de réflexion



Le pamplemousse peut interagir avec certains médicaments anti-cholestérol de la famille des statines, certains médicaments réduisant la tension artérielle et certains tranquillisants.

Une substance contenue dans le pamplemousse modifie les enzymes qui permettent d'assimiler les médicaments. Il peut en résulter une augmentation de la concentration de ce médicament dans le sang qui à son tour peut causer des effets secondaires ou des réactions graves.

Les participantes qui prennent des médicaments sur ordonnance et souhaitent ajouter la consommation de jus ou de chair de pamplemousse à leur alimentation sont priées d'en discuter avec leur médecin ou pharmacien.